

# COMMUNICAREQ

AREQ

Charlesbourg 03E

Janvier 2023

Site web: <http://charlesbourg.araq.lacsq.org>

## Dans ce numéro:

Mot de la présidente .....	2
Mot de la présidente régionale .....	3
Activités à venir .....	3
AGS .....	4
Vente de livres pour la FLG .....	5
AGR .....	6
Journée des femmes.....	7
La marche consciente .....	8
Changement d'adresse .....	9
Portrait de famille .....	9
Bourse AREQ .....	9
Comité régional assurances .....	10
Assureq .....	11
Avis de décès .....	12
Journée environnement .....	13
Femmes et environnement .....	14
Eutonie .....	15
Petites quilles .....	15
Club littéraire .....	16-17
Vélo été 2023 .....	18
Les sacrées cantates de Bach .....	19
Banquet de Noël .....	20-21
Viellir en beauté .....	22
Numéros importants .....	23
Areq Charlesbourg .....	24

(Coupons-réponses)



## D'un monde meilleur



## Mot de la présidente

Nous voici dans une nouvelle année. Comment sera 2023 ? Sous le signe de l'harmonie ou de la discorde ? La situation mondiale n'a rien de réjouissant avec la guerre en Ukraine qui semble s'embourber et la situation des femmes en Iran pour qui le Guide suprême ne montre aucune intention de compromis.

Plus près de nous, le plaisir de se retrouver ensemble est assombri par les problèmes d'approvisionnement dans les épiceries et les pharmacies, le manque de médecins de famille, la qualité de l'air dans les quartiers centraux et les interminables discussions sur le troisième lien ou le tramway.

On aurait tendance à se laisser aller au cynisme ou à la déprime. Mais ce n'est pas mon genre. Je suis plutôt celle qui voit le verre à moitié plein. Secouons-nous un peu pour voir le positif en lisant ce numéro de votre *Communicareq* rempli d'activités à venir. L'assemblée générale fait peau neuve et l'environnement s'invite dans nos activités. D'éminentes conférencières seront avec nous pour la journée internationale des femmes. On vous attend en grand nombre.

### Une résolution ?

Êtes-vous du genre à prendre des résolutions chaque année ? Si oui, les suivez-vous vraiment ? Je me permets de vous en suggérer une qui est assez facile et un bon moyen de combattre la déprime. Chaque jour essayez de sourire à quelqu'un que vous ne connaissez pas. Vous ne pouvez pas imaginer le pouvoir du sourire. On dit que « **Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais il donne autant de lumière** ». Vous le savez, le sourire appelle le sourire : il rassure l'autre sur soi et sur toutes les choses autour lui.



Alors, en 2023 je vous souhaite de sourire. On oublie trop souvent de le faire.

Marie Rancourt



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



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

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

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

Pour vous, membres de l'AREQ, plusieurs activités sectorielles vous seront offertes, mais je vous invite très spécialement à la rencontre régionale de la Journée internationale des femmes (JIF), le 9 mars, à l'hôtel Québec. Hommes et femmes, vous y êtes les bienvenus en grand nombre.

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

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

Carole Pedneault, présidente régionale



Charlesbourg (3E)

## Les activités à venir

**8 mars** : Marche bout à bout pour la Journée internationale des femmes

**9 mars** : Rencontre régionale pour la Journée internationale des femmes

**21 avril** : Assemblée générale sectorielle

**5 mai** : Assemblée générale régionale

**17 mai** : Journée spéciale environnement

**5 au 8 juin 2023** : Congrès national

# Assemblée générale sectorielle

## 21 avril 2023

Votre Conseil sectoriel vous invite à son Assemblée générale annuelle dans une toute nouvelle formule de « 5 à 7 » agrémentée d'un coquetel dinatoire.

L'horaire est le suivant:

**15 h 00:** Accueil et inscriptions

(N'arrivez pas trop tôt, car la salle est occupée juste avant par un autre groupe)

**15h30 :** Assemblée générale sectorielle

**17h00 :** Coquetel dinatoire accompagné d'une projection de photos de nos activités et d'une vente de livres usagés au profit de la Fondation Laure Gaudreault.

**18h00 :** Remise de prix de présence et fin de la rencontre

N'oubliez pas de vous inscrire à l'aide du coupon-réponse.

### Assemblée générale sectorielle du 21 avril 2023

#### Ordre du jour

1. Mot d'ouverture
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour A2223-AGS-OJ-01
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 28 avril 2022
6. Rapport de la présidente et des responsables des comités, période de questions
7. Présentation des états financiers 2022-2023
8. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2023-2024
9. Nomination de la délégation au Congrès de juin 2023
10. Élections :
  - À la présidence
  - À la 2<sup>e</sup> vice-présidence
  - Au secrétariat
  - Au poste de 2<sup>e</sup> conseillère ou conseiller
12. Mot de la présidente régionale, Madame Carole Pedneault
13. Questions diverses
14. Levée de l'assemblée

Marie Rancourt, présidente





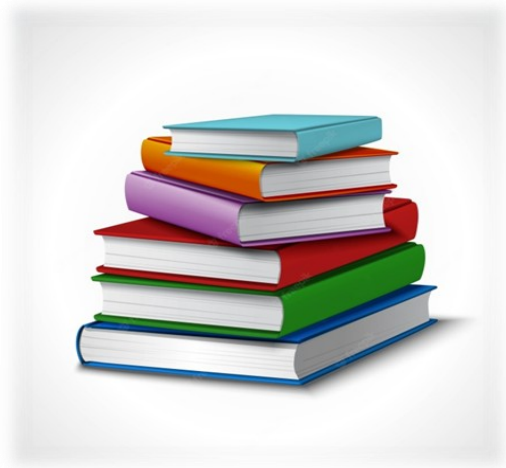
## Pour l'AGS, une vente de livres au profit de la Fondation Laure Gaudreault

À l'occasion de l'Assemblée générale annuelle, votre Conseil sectoriel a pris la décision d'organiser une vente de livres usagés au profit de la Fondation Laure Gaudreault (FLG).

Nous vous invitons à participer en grand nombre, en apportant des livres qui dorment sur vos tablettes ou dans votre bibliothèque. Vous pourrez les offrir moyennant un faible coût (2 à 5 dollars), à un autre membre qui pourra ainsi découvrir un nouvel auteur ou un récit jamais lu. L'argent ramassé ira, en entier, à la FLG. Nous visons un montant de 300 \$.

Vous pouvez apporter autant de livres que vous le désirez. Vous n'avez pas à écrire les prix à l'avance. Nous pourrions le faire sur place. Les livres qui ne seront pas vendus seront apportés à la Bouquinerie Nouvelle Chance.

Tout le monde a sûrement un petit livre à donner pour cette campagne de financement. Ce sont les organismes communautaires de notre territoire qui pourront en profiter.



### **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



Québec-Chaudière-Appalaches

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

## CONVOCATION

### 33<sup>e</sup> Assemblée générale des membres de l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le vendredi 5 mai 2023 à l'Hôtel-Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC

**SVP Apportez votre carte de membre**

## PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination de la présidence d'assemblée
- 3- Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
- 4- Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 33<sup>e</sup> Assemblée générale A2223-AGR-OJ-01
- 5- Présentation et adoption du procès-verbal de la 32<sup>e</sup> Assemblée générale A2122-AGR-PV-01
- 6- Présentation et mot de la 1<sup>re</sup> vice-présidente de l'AREQ et marraine de notre région
- 7- Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 8- Bourses de l'AREQ
- 9- Rapport de la trésorière
  - 9.01- Présentation et dépôt du rapport financier régional 2021-2022
  - 9.02- Présentation et adoption du rapport annuel régional 2022-2023 (mars)
- 10- Élections
  - 10.01- Présidence régionale
  - 10.02- 1<sup>re</sup> vice-présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, secrétariat et trésorerie (parmi les présidences sectorielles)
- 11- Reconnaissance
- 12- Présentation des artistes et tirage de participation
- 13- Prix de présence
- 14- Mot de la nouvelle présidence régionale
- 15- Levée de l'assemblée

*Michelle Breton*, secrétaire

*Carole Pedneault*, présidente

## Journée internationale des femmes

### Jeudi le 9 mars

Bien que la Journée internationale du droit des femmes soit le 8 mars, exceptionnellement cette année, nous la célébrerons le **jeudi 9 mars 2023** afin de s'ajuster à la disponibilité de nos conférencières invitées : **Françoise David**, cofondatrice de Québec Solidaire, militante engagée et féministe et **Anne-Marie Olivier**, comédienne, auteure, metteuse en scène et directrice artistique québécoise. **Une journée intéressante et stimulante qui se tiendra à l'hôtel Québec 3115 ave des Hôtels à Québec, G1W 3Z6**

<b>Programme de la journée :</b> 9h30 : Inscription 10h : Conférence d'Anne-Marie Olivier Dîner sur place 13h30 : Conférence de Françoise David	<b>Coût et inscription :</b> 15\$ pour les membres 25\$ pour les non-membres Inscription avant le 15 février à l'aide du coupon-réponse
---	--

#### Anne Marie Olivier

Connue à la fois comme interprète, et autrice, Anne-Marie Olivier est une figure importante du théâtre au Québec. En 2004, sa pièce solo *Gros et détail*, lui attire un succès tant critique que populaire. Ce premier cru lui vaut le prix d'interprétation Paul Hébert et le Masque du public Loto-Québec 2005. Elle poursuit son travail de comédienne pour Wajdi Mouawad dans *Forêts*, *Les Trois sœurs* et *Temps* en France, en Russie et au Brésil.

Forte de ces expériences, elle crée les pièces *Mon corps deviendra froid*, *Annette*, *Scalpe*, *Faire l'amour* et *Venir au monde*. Ce dernier texte fut récompensé, en 2018, par le Prix littéraire du Gouverneur général dans la catégorie Théâtre pour le meilleur texte francophone au pays;

Dernièrement, elle a créé le spectacle *Maurice*, qu'elle tournera au Québec et au Canada dans la prochaine année. Elle travaille actuellement à une nouvelle création qui verra le jour en avril au Théâtre du Trident. Le fil rouge de sa pratique demeure la cueillette d'histoires vraies et le sens que l'on donne à nos vies.

Anne-Marie Olivier a assuré la codirection générale et la direction artistique du Théâtre du Trident pendant 9 ans. Elle est la directrice artistique de la compagnie *Bienvenue aux dames* ! Elle compte une douzaine de publications et fait partie du corps professoral du Conservatoire d'Art dramatique du Québec.

Sera notamment abordé dans cette conférence, le pouvoir de la créativité, le sens que l'on donne à nos vies et l'importance de chérir nos liens.



#### Françoise David

Militante féministe de longue date Madame David a été élue à la présidence de la Fédération des femmes du Québec (FFQ) en 1994. Un an plus tard, elle est l'instigatrice d'une marche contre la pauvreté et l'année suivante, de la marche « Du pain et des roses ». Madame David est demeurée à la tête de la FFQ jusqu'en 2001. Puis, elle participe activement à la fondation d'un parti politique féministe et de gauche, *Québec solidaire*. Elle a été élue députée en 2012 et a quitté la vie politique en 2017. Depuis mars 2018, madame David est vice-présidente du mouvement *Démocratie nouvelle* qui plaide en faveur d'un nouveau mode de scrutin, au Québec.



Madame David fera un retour sur ce qui a marqué sa vie militante, dans le monde syndical puis, communautaire et féministe : les motivations à la base de son engagement, les enjeux et les obstacles rencontrés. Elle proposera des bilans tirés de son expérience de luttes sociales et politiques et jettera aussi un regard sur la situation des femmes, actuellement, au Québec.

Si ça vous intéresse, COMPLÉTEZ LE COUPON-RÉPONSE.

## Le 8 mars, nous vous invitons à la marche



### « Additionnons nos pas »

Le **8 mars 2023**, votre Comité régional des femmes, vous invite à participer à la marche pour la laquelle nous additionnerons nos pas. **Fait nouveau, cette marche aura une nouvelle appellation :**

**La marche consciente.**

Oui, consciente, car même si cette marche ne

fait pas grand bruit, puisque nous pouvons la faire seule ou en groupe, il faut se rappeler pourquoi on marche, d'où l'appellation « La marche consciente » Les objectifs de cette marche sont : « Pour redire l'importance de poursuivre des luttes, pour éliminer la violence faite aux femmes, pour lutter contre la pauvreté, pour le droit aux femmes de gérer leur propre corps, pour l'équité et pour une solidarité avec les hommes. »

Votre **Conseil sectoriel** vous invite à participer à cette marche pour souligner la situation des femmes dans le monde et des luttes à poursuivre. Pour le plaisir de se rencontrer et de socialiser. Bien sûr, vous pouvez marcher seule ou à deux. Vous pouvez aussi inviter des amies ou des ex collègues à vous accompagner. Mais si vous avez envie d'être en groupe, faites -nous le savoir en appelant un membre du Conseil sectoriel qui se fera un plaisir de vous faire connaître le lieu et l'heure du rassemblement. Notez qu'il peut y avoir plus d'un endroit dans le secteur pour marcher. Vous pourrez ainsi choisir l'endroit qui vous plaît.

#### **Déroulement de l'activité :**

- *Marchez le kilométrage que vous désirez et notez la distance parcourue*
- *Portez un foulard ou un ruban blanc pour être visible,*
- *Affichez, si possible, votre slogan,*
- *Prenez un ego portrait (selfie) de votre groupe*
- *Envoyez votre photo par courriel à [rancourt.marie@gmail.com](mailto:rancourt.marie@gmail.com) en indiquant la distance parcourue et le nom des personnes qui vous accompagnent*

Dans chaque secteur, les kilomètres parcourus par chacune et chacun seront additionnés.

Marie Rancourt



## Changement d'adresse

Si vous changez:

- d'adresse postale
- d'adresse 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.

## Portrait de famille : Partie remise

La date de tombée du journal et l'espace disponible empêchent de présenter le portrait de famille annuel dans cette édition du Communicareq. Ce n'est que partie remise, il vous sera présenté dans le prochain.

Entre-temps, si vous avez des items au sujet desquels vous voudriez être informés, je vous invite à me les présenter dès maintenant.

Michel Chatelain, b.a.a.

1<sup>er</sup> vice-président [Chatelainm2@gmail.com](mailto:Chatelainm2@gmail.com) 418-627-4008

## Bourse AREQ

Le programme des bourses AREQ pour le soutien à la formation s'adresse aux membres réguliers et à leurs enfants et petits-enfants.

Les candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par:

- une institution publique reconnue par le Ministère de l'éducation
- un organisme reconnu par un des ministères suivants: MEQ, MESS, MSSS

Cette année, les bourses AREQ sont offertes dans la région 03. Une somme de 1200\$ sera répartie entre les récipiendaires (minimum 300\$, maximum 500\$).

Les candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature (en ligne ou à imprimer) et l'acheminer à la présidente du secteur entre le 15 janvier et le 1<sup>er</sup> avril. Pour toutes questions, vous pouvez communiquer avec votre présidente par courriel ([rancourt.marie@gmail.com](mailto:rancourt.marie@gmail.com))



## Comité régional des Assurances



Lors de la dernière rencontre du comité des Assurances, il a été question du Chapitre 3 du document décrivant notre assurance collective (*Votre régime janvier 2022*) qui porte sur l'assurance-voyage avec assistance et l'assurance annulation de voyage.

Je me permets de vous transmettre ces conseils :

- Valider vos changements de condition de santé avant de planifier un voyage
- Valider les avis du gouvernement.
- Vérifier les informations sur le ou les pays visités.

J'ai acheminé la demande reçue d'un membre, soit de hausser le maximum pour l'annulation d'un voyage. C'est à suivre.

En novembre, lors de l'assemblée générale d'ASSUREQ, les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour 2023 ont été présentées. Un exemplaire du dépliant *Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2023* sera disponible dans la prochaine édition du magazine *Quoi de neuf?* ainsi qu'un article complet sur le renouvellement d'ASSUREQ.

Pour le régime d'assurance-maladie, il a été convenu de maintenir les primes du régime d'assurance maladie au même taux que ceux de 2022, taux qui, rappelons-le, avaient subi une diminution par rapport à l'année précédente. Je vous rappelle que, depuis 2022, certains *vaccins préventifs* (comme le zona) ont été ajoutés pour un remboursement maximal de 200 \$ par année par personne. Pour savoir si un vaccin est couvert, communiquez avec la SSQ.

Pour terminer, il fut question de la personne survivante en cas de décès d'un membre ASSUREQ. Consultez le texte de la page 11 pour savoir quoi faire **en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)**. Un autre texte paraîtra dans le journal de juin concernant la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ.

N'oubliez pas qu'il est très important de respecter le délai de 90 jours pour faire une demande.

*Robert Bédard*

## ASSUREQ

### Aide-mémoire pour le membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)

Ce document s'adresse au membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le régime d'assurance collective ASSUREQ.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, *Que faire en cas de décès*.

#### **En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge communiquer avec SSQ pour aviser du décès.**

Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge d'ASSUREQ, en protection familiale).

Faire la demande de réduction du statut de protection pour votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. SSQ ne modifie **pas** systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est au membre ASSUREQ à en faire la demande.

**Pourquoi?** Parce que SSQ ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie. **Pourquoi?** Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent**.

Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

**Comment faire?** En effectuant la modification vous-même via le site Accès assurés de SSQ ou en communiquant avec SSQ.

#### **Montant de protection payable au membre ASSUREQ lors du décès d'une personne à charge**

Personne à charge	Montant de protection
Personne conjointe	5 000 \$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000 \$*

\*Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

Veillez noter que ce document ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ.

Source : AREQ-LACSQ

## Décès

### Condoléances et pensées amicales aux parents

**Yvan Auclair**, conjoint de Micheline Villeneuve\*, le 12 août

**Monique Grenier \***, le 25 août 2022

**Bernard Lavallée \***, le 11 septembre

**André Poirier**, conjoint d'Hélène Jacques \*, le 18 septembre

**Jacques Lambert\***, 22 octobre

**Lucie Labbé**, sœur de Pierrette Labbé \*, le 13 novembre

**Lise Villeneuve**, sœur d'Annette Villeneuve \*, le 14 novembre

\* membre de l'AREQ



La mort fait que l'on devient plus attentif à la vie.

~ Paulo Coelho (l'Alchimiste)

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



## [ parenthèse ]

Le temps que l'on prend pour dire « je t'aime »,  
c'est le seul qui reste au bout de nos jours.

Gilles Vigneault



## Mai, mois de l'arbre

**En mai, on souligne au Québec le Mois de l'arbre et des forêts. De nombreuses activités valorisant l'arbre, les forêts et leurs bienfaits ont lieu un peu partout à travers la province au cours de ce mois. Parmi ces activités, il y a la distribution de jeunes pousses d'arbres gracieusement offerts par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.**

La Ville de Québec participe habituellement à cette distribution d'arbres. L'an passé, elle a distribué ainsi près de 2000 arbres. Une belle façon pour les citoyens d'embellir le paysage.



### La Vision de l'arbre 2015-2025

La Ville de Québec a adopté en 2015 un plan d'action afin de rendre notre ville toujours plus attrayante en ce qui concerne l'aménagement du territoire. Dans sa Vision de l'arbre 2015-2025, la Ville reconnaissait la valeur des arbres en milieu urbain et souhaitait inspirer la participation de la collectivité dans le verdissement, par la création d'espaces verts afin de contribuer à la réduction des gaz à effet de serre et à la lutte aux changements climatiques. On voulait aussi réviser les façons de faire dans le respect du développement durable, procéder à un verdissement adapté à la réalité de chaque quartier, planifier et régler afin d'accroître et de protéger la forêt urbaine. C'était un projet ambitieux. Est-ce que la Ville a réussi ? C'est ce que nous apprendrons le 17 mai prochain lors d'une conférence offerte par des représentants municipaux spécialement pour les membres de l'AREQ Charlesbourg. Vous êtes tous conviés à cette activité, qui se tiendra à la salle AGAM, 773 boul. Louis XIV

### L'horaire est le suivant :

9h30 : Conférence

11h30 : Dîner sur place

13h30 : Promenade au parc des Moulins

Coût de l'activité : 10 \$

Inscription à l'aide du coupon-réponse



## Femmes et environnement : un réseau engagé

Saviez-vous qu'il existe au Québec un Réseau des femmes en environnement ? Depuis 20 ans, des femmes engagées mettent des énergies à inciter des changements de comportements afin de protéger l'environnement.

Caroline Voyer est la directrice du Réseau qui comprend 700 membres actives qui, sans être des expertes dans le domaine de l'environnement, ont le goût de s'impliquer pour cet enjeu. L'information et la sensibilisation sont au cœur de leur action. Le développement de projets se fait toujours dans un climat d'entraide. Ainsi, le Réseau met sur pied chaque année une bonne quantité de projets qui s'articulent autour de différentes thématiques telles que le genre, le milieu de travail, la santé environnementale, la consommation, et l'art vivant. Selon la présidente, le principal dossier est la santé. « Dans les dernières années, on a acquis une expertise sur les perturbateurs endocriniens » (substances nocives pour l'organisme qui se trouvent, entre autres, dans les téléphones cellulaires). Sur ce sujet, des fiches d'informations, des capsules vidéo et des ateliers ont été élaborés pour exposer les enjeux entourant ces substances qui seraient à l'origine de nombreuses maladies.



Le Réseau a également aidé différents milieux afin qu'ils puissent réduire leur empreinte environnementale. Que ce soit des artistes, des diffuseurs ou des agences de spectacles, le Réseau accompagne et soutient plus de 80 partenaires qui veulent rendre leurs pratiques professionnelles durables et écoresponsables.

Vous vous posez peut-être la question : Pourquoi avoir un réseau des femmes en environnement ? Est-ce pertinent ? À cette question Caroline Voyer affirme « Les femmes ont des approches qui peuvent être différentes. C'est important de leur laisser la place pour s'exprimer et bâtir des projets ».

Les enquêtes nous montrent aussi que les bouleversements environnementaux et climatiques touchent plus les femmes et les populations défavorisées. Les femmes représenteraient 80 % des réfugiés climatiques, selon l'Organisation des Nations Unies. Chaque individu n'est pas égal devant la lutte aux changements climatiques. Tous n'ont pas le même accès aux ressources, services et informations. Ce sujet est fort intéressant et on aurait intérêt à le suivre de plus près

Texte inspiré de Méлина Nantel Gazette des femmes Octobre 2022

## L'atelier d'Eutonie de retour en 2023 !

Nous reprenons en février 2023 les ateliers d'Eutonie donnés par Charline Michaud, eutoniste, membre de notre secteur. Vous pouvez dès maintenant vous inscrire, même si vous n'avez pas suivi la session de l'automne.

L'activité débutera le jeudi 9 février pour dix semaines. Comme à l'automne, l'activité aura lieu au chalet du Centre de loisir Guillaume Mathieu situé au 720, avenue de Gironde, dans l'arrondissement de Charlesbourg. La session est d'une durée d'une heure : de 9h45 à 10h45. Vous pouvez arriver dès 9h30. Le coût de l'activité est toujours de 100 \$.

N'hésitez pas à vous inscrire, en communiquant avec Nicole Chamberland à l'adresse courriel [ncchamberland@icloud.com](mailto:ncchamberland@icloud.com) ou à l'aide du **coupon-réponse**

Le paiement se fait par chèque au nom de l'AREQ Charlesbourg 03E.

Nous vous invitons à participer en grand nombre. C'est une excellente façon de découvrir les possibilités de votre corps pour aider à être mieux dans votre peau.

(Voir coupon-réponse)





# Club littéraire



Lire, un plaisir qui se partage...

Si vous avez le goût de partager dans le plaisir vos passionnantes découvertes littéraires, vous êtes invités à rejoindre notre club littéraire.

Dates : Les 30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril, 29 mai

Heure : 13 h 15

Endroit : Bibliothèque Paul-Aimée Paiement

Les membres vous suggèrent leurs excellentes lectures, à vous de faire votre choix :

*La plume rouge*, Angèle Delaunois, 244 p. Roman historique bouleversant et très touchant.

*Le territoire sauvage de l'âme*, Jean-François Létourneau, 132 p. Un enseignant débute sa carrière à Kuujjuaq, joue au hockey avec les parents mais ne peut maîtriser l'inuktitut.

*Profession du père*, Sorj Chalandon, 282 p. Récit autobiographique racontant la vie avec un père démoniaque qui l'entraîne dans ses délires et ses lubies de révolutionnaire.

*Indien stoïque*, Daniel Sioui, 78 p.

*Les impatientes*, Djaïli Amadou, 240 p. Vie de trois femmes au destin contrecarré par les traditions patriarcales autorisant la polygamie et toutes les dérives de violence conjugale.

*Le promeneur de chèvres*, Francine Ruel, 273 p. Relation d'amour, de tendresse et de soutien entre un grand-père et son petit-fils dans la passation des pouvoirs. Récit émouvant.

*Changer l'eau des fleurs*, Valérie Perrin, 555 p. Une jeune femme humble et simple trouve la vie belle malgré tous ses drames. Roman touchant, écrit avec finesse et un brin de poésie.

*Paradis*, Abdulrazak Gurnah, 282 p. Un fils est vendu par son père à un riche marchand pour rembourser une dette. Ce récit bouleversant dresse un portrait de l'Afrique de l'Est colonisée.

Prix Nobel de littérature 2021.

*Rien de sérieux*, Valérie Boivin, 208 p. Cette BD pertinente et mélancolique aborde avec sensibilité les histoires de ceux pour qui l'amour sur les réseaux sociaux ne fonctionne pas.

Lauréat du prix "Une ville un livre" 2022

*Le refuge*, Alain Beaulieu, 232 p. Un couple est victime d'un braquage dans un chalet isolé. Antoine se culpabilise pour un geste posé malgré l'appui de Marie. Suspense et revirements.

*Les ombres blanches*, Dominique Fortier, 248 p. Reprend là où se terminait "Les villes de papier" pour raconter une suite captivante: la naissance d'un livre entre histoire et imaginaire.

*Tim*, Colleen McCullough, 278 p. Histoire d'amour bouleversante et authentique entre une femme de 50 ans et un jeune homme d'une grande beauté mais handicapé mentalement.

*Femme forêt*, Anaïs Barbeau-Lavalette, 292 p. Dans la Maison bleue, avec deux familles, au temps de la pandémie, l'autrice nous livre un hymne à la nature, à la vie, aux mots.

*Ton absence n'est que ténèbres*, Jon Kalman Stefansson, 600 p. Un guitariste professionnel devient amnésique. Saga familial où les morts sont aussi présents que les vivants.

*L'enfant réparé*, Grégoire Delacourt, 230 p. L'auteur nous dévoile des coins sombres de sa vie avec des mots d'une justesse implacable.

*Proies*, Andrée A. Michaud, 338 p. Polar qui explore les sentiments des tueurs, de ses proches et des autres victimes collatérales.

*Nos faux combats : réconcilier performance et bienveillance*, Marc Dutil, 153 p. En ces temps d'incertitude et de division, l'homme d'affaires pose un regard bienveillant sur le monde.

- *Les dames de Faubourg*, Jean Diwo, 693 p Roman historique, évolution du meuble durant 300 ans. Philosophes, écrivains, inventeurs côtoient les artisans du bois.
- *S'adapter*, Clara Dupont-Monod, 200 p. L'équilibre d'une famille est bouleversé par l'arrivée d'un enfant handicapé lourdement. Prix Fémina 2021.

Coups de coeur des membres de septembre 2021 - juin 2022 :

- *Tout le bleu du ciel*, Mélissa Da Costa
- *Sidérations*, Richard Powers
- *Le promeneur de chèvres*, Francine Ruel
- *S'adapter*, Clara Dupont-Monod
- *Les ombres blanches*, Dominique Fortier
- *Kukum*, Michel Jean
- *Là où je me terre*, Caroline Dawson



Lise Paradis, pour le club littéraire



Charlesbourg (03E)

**Communication en ligne**  
**Communicareq en ligne**

Merci de faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin Communicareq en ligne. Si vous désirez adhérer à cette façon de faire, envoyez un message courriel à votre présidente,

[rancourt.marie@gmail.com](mailto:rancourt.marie@gmail.com)

En réduisant le nombre de bulletins imprimés et postés, le secteur peut faire des économies et offrir des activités à moindre coûts.



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

**[AREQ Charlesbourg 03E](#)**

# VÉLO Itinéraire des sorties 2023 VÉLO

Date	Heure	Mai		Km	
2	10 :00	PVO	À déterminer	20	
9	10 :00	PVO	À déterminer	20-25	
16	10 :00	PVO	À déterminer	20	
23	10 :00	PVO	À déterminer	23-33	
30	10 :00	PVO	CC-Wendake (Loretteville)	25	
<b>Juin</b>					
6	9 :30	PVO	CC-DM-BB (vers Maizerets)	25	
13	9 :30	PVO	CC-PL-RSC-Vieux Québec-NDG	25	
20	9 :30	PVO	CC-PL-CM (Chute Montmorency)	25	
27	9 :30	PVO	CC-vers Henri IV (Val Bélaïr)	30	
<b>Juillet</b>					
4	9 :30	PVO	CC-Les 2 rives de la St-Charles- et Maizerets	32	
11	9 :30	PVO	CC-Hydro,PLB-SJ-BPL-RSC-VQc-NDG-A	40	
18	9 :30	PVO	CC-Piste du Littoral- Petit-Pré (au Vieux-Moulin)	47	
25	8 :45	PVO	CC-Traverse-Lauzon vers St-Henri par la passerelle-(côté est)	50	
<b>Août</b>					
1	9 :30	PVO	CC-PRB-Morille-Hydro-PLB-4eAveO-3eAveO-RSC-NDG	35	
8	9 :30	PVO	Shannon	43	
15	9 :30	PVO	CC-VQc-NDG-Quai des Cajoux-Aquarium	35	
22	9 :30	PVO	60° rue -Piste Loiret-Vignoble PBR – PB - La Rue - CM- BC -	40	
29	8 :45	PVO	Lévis-littoral de l'Anse-Marina Charny	41	
<b>Septembre</b>					
5	10 :00	PVO	CC-PRB-Hydro-PLB-SJ-BPL-RSC-DM-CC	45	
12	10 :00	PVO	CC-VQC-NDG-Aquarium	35	
19	10 :00	PVO	CC-DM-CM-BC	35	
26	10 :00	PVO	Shannon	43	
<b>Legende</b>					
A	Aquarium de Québec	CM	Chute Montmorency	RB	Relais la Bourgeoise
BB	Baie de Beauport	DM	Domaine Maizerets	RSC	Rivière St-Charles
BC	Boischatel	NDG	N.-D-de-la-Garde	SJ	St-Jacques
BPL	Boul.Père Lelièvre	PRB	Piste Robert-Bourassa	PBR	Piste Bourg-Royal
CC	Corridor des Cheminots	PLB	Piste Lebourgneuf		

- 1- Les sorties auront lieu tous les mardis selon la température et à votre rythme.
- 2- Si vous le désirez, **vous** faites une fraction du parcours et **vous** avisez un membre du groupe de votre retour.

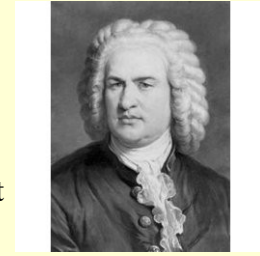
**Bonne saison à toutes et à tous!**  
**Bienvenue aux nouveaux et nouvelles cyclistes!**

**Robert Bédard** Tél. : 418-626-3673 courriel : [reeroo@hotmail.ca](mailto:reeroo@hotmail.ca)

**Michel Pilon** Tél. : 418-353-4117 courriel : [etm.pilon@videotron.ca](mailto:etm.pilon@videotron.ca)

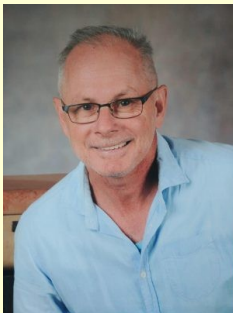


## LES SACRÉES CANTATES DE BACH



Composées dans la première moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle et longtemps méconnues des mélomanes, les *cantates sacrées* de Jean-Sébastien Bach ont été endisquées pour une première fois au début des années 1980. Elles connaissent depuis un engouement amplement justifié. J'ai découvert cette magnifique musique d'église allemande en 1990 par le biais de Nikolaus Harnoncourt et Gustav Leonhardt. Je fus alors grandement touché par sa «grâce musicale». Aujourd'hui encore, ma sensibilité à l'égard de ce répertoire demeure intacte.

Moi qui fus tout au long de ma carrière d'enseignant un « transmetteur », j'ai eu l'idée, en janvier dernier, de proposer à Radio Galilée la diffusion de cette musique pastorale qui faisait à l'époque office de « liturgie sonore », de « prédication musicale ».



Je vous donne un rendez-vous tout en musique chaque dimanche à 10h30 et 20h30 sur les ondes de **Radio Galilée**, CION FM au 90,9 ou bien sur internet à l'adresse suivante [www.radiogalilee.com](http://www.radiogalilee.com) (onglet Écoute à la carte)

Musicalement vôtre!

Sylvain Tremblay

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



Nous avons toujours autant de plaisir à jouer les mardis matins. Nos moyennes après le programme du 13 décembre s'échelonnent de 103 à 175 chez les dames et de 111 à 153 chez les hommes. Avec ma moyenne de 133 je me situe pas mal au milieu.

La maladie et certains événements de la vie ont fait que nous avons perdu quelques joueurs mais nous en avons d'autres qui sont revenus.

Lors de l'activité *Accueil des nouveaux* tenue en novembre, nous avons recruté un nouveau remplaçant membre de l'AREQ Charlesbourg. Qui sait deviendra-t-il un joueur régulier? J'espère toujours que d'autres aréquiens se joignent à nous de façon régulière ou en « suppléance ».

Appelez-moi au 418-627-4008 !  
Michel Chatelain

## Banquet de Noël au Manoir Montmorency

Oh La La ! Quel décor! Quelle ambiance ! Une RÉUSSITE ! Un beau retour à la normale pour ce repas, très prisé par les membres de l'AREQ Charlesbourg. Nouveau cette année, on pouvait s'inscrire par Internet. Wow !



L'homme de la sécurité, M Labbé, très amène, est présent à l'entrée, ainsi que moi, pour accueillir les invités. Ensuite direction vestiaire : plusieurs bancs nous permettent de changer nos bottes pour des souliers plus confortables et disposer de nos vêtements chauds.

On doit attendre dans un corridor. Tous en profitent pour jaser de tout et de rien et mettre à jour les informations ou changements chez différents membres (nos potins quoi !). Dans ce corridor, on peut voir une peinture du Duc de Kent, l'ancien nom du Manoir Montmorency.



Ensuite, on monte, par l'escalier ou l'ascenseur afin de vérifier notre inscription. M Michel Chatelain et Mme Odette Desharnais vérifient les présences et remettent un coupon sur lequel est indiqué le nom et le menu du convive (et son invité s'il y a lieu)... belle innovation !



Après, déplacement vers la salle de réception afin de recevoir un p'tit mousseux. Bon départ !



Une petite entrée nous est servie. Que du délice ! Au choix, profiterole au saumon fumé ou carpaccio de courgettes marinées. Wow ! Et que dire de l'assiette principale. À s'en lécher les babines. Les choix proposés sont : osso bucco de porc braisé, enroulés d'aubergines grillées au fondant de fromage végétal et aiguillettes de filet d'épaule de bœuf. Le tout agrémenté d'un vin blanc ou rouge selon nos désirs.

J'ai rencontré des gens avec qui j'ai travaillé : des AMOURS. Que de beaux souvenirs qui reviennent!



J'y ai rencontré un couple formidable, dont l'homme est un œnologue renommé. Quelle belle discussion. J'en ai appris beaucoup. Merci encore.



Voici quelques convives en pleine discussion. Que du beau monde !

Après le moitié-moitié pour la fondation Laure-Gaudreault, ce sont les tirages de neuf œuvres de nos membres artistes ou écrivains. De belles œuvres. Que du monde satisfait!



Notre présidente, Mme Marie Rancourt, a travaillé énormément afin de rendre ce souper possible. Un grand merci pour un tel dévouement. Le conseil sectoriel s'est aussi impliqué. Que du bon monde qui travaille pour vous.

Vous pouvez télécharger toutes les photos afin de les conserver sur vos appareils.

<https://photos.app.goo.gl/VLA5qVGVH2AzATUWA>

Gabriel Blouin



# Vieillir en beauté

**Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,**  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car chaque âge se rattache au bonheur.

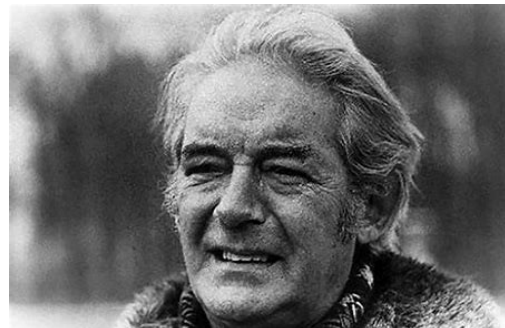
**Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,**  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

**Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!**  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

**Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,**  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

**Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,**  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le temps de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir

**Ne regrette pas de vieillir.  
C'est un privilège refusé à beaucoup.**



Félix Leclerc

# Bonne année 2023

## 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) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
<b>PSV</b> Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
<b>RAMQ</b>	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
<b>SSQ</b>	1-888-6962/418-651-6962	www.ssq.ca
<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 418-571-9554
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

## Inscription Eutonie

Nom : \_\_\_\_\_ Membre \_\_\_\_ Non-Membre \_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

Coût : 100 \$

Faire votre chèque à l'ordre de Charlesbourg 03-E

Complétez et le faire parvenir à :

Nicole Chamberland 205-1180, rue Moncton apt. 205 Québec, G1S 4T8

Date limite d'inscription : 1<sup>er</sup> février 2023

## Assemblée générale sectorielle Vendredi le 21 avril 2023

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

Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

Pour celles et ceux qui ont des allergies, en vue de la préparation du Cocktail dinatoire, veuillez nous indiquer la nature de celle-ci :

\_\_\_\_\_

Envoyez votre inscription par la poste ou par courriel à :

Hélène Proulx 4086, Blain, Québec, G2B 5H3 ou [heleneproulx1@videotron.ca](mailto:heleneproulx1@videotron.ca)

## Mai, Mois de l'arbre 17 mai 2023

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

Nom de l'invité (s'il y a lieu) \_\_\_\_\_

Allergies : \_\_\_\_\_

Coût : membre et invité : 10 \$

Faire un chèque à l'ordre de l'AREQ Charlesbourg 03 E

Adressez à : Marie Rancourt 4163 rue d'Estrées, Québec, G2A 3R4

**Inscription**  
Journée internationale des Femmes  
9 mars 2023

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

Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

Coût :

15 \$ (membre)

30 \$ (non-membre)

Faire votre chèque à l'ordre de Charlesbourg 03-E

Complétez et le faire parvenir à :

Marie Rancourt 4163 rue d'Estrées, Québec, G2A-3R4

Date limite d'inscription : 26 avril 2023

**Assemblée générale régionale**

Mercredi le 5 mai 2023

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

Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

Coût : gratuit, l'activité inclus le dîner

Vous devez toutefois fournir un chèque de 10 \$, daté du 28 avril 2023, à l'ordre de l'AREQ Charlesbourg 03 E.

Ce chèque vous sera remis sur place.

Adressez à : Marie Rancourt 4163 rue d'Estrées, Québec, G2A 3R4