

septembre 2023

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

AREQ Charlesbourg 03E

Dans ce numéro:

Mot de la présidente.....	2
Mot du président régional.....	3
Activités à venir	4
NOVUM	4
Les Retrouvailles	5
Journée internationale des hommes.....	6
Avis de décès	7
Un nouveau centenaire	8
Evoluciole	9
Changement d'adresse	9
Page littéraire.	10-11
Club littéraire, 20 ans.....	11
Parlons voyages	12
Liratoutâge	13
Non-entrée 2023	14-15
Conférence <i>C'est notre tournée</i>	16
Viser la lune	17
Petit rappel	18
Bouquinerie nouvelle chance	18
Numéros importants	19
Areq Charlesbourg	20

(Coupons-réponses)

L'été s'en va...



Nos activités redémarrent



Mot de la présidente

L'été 2023 a été marqué par des chaleurs extrêmes, des pluies abondantes et des feux dévastateurs. Dans tous les cas ces manifestations tangibles des changements climatiques nous font réaliser à quel point notre planète est en péril et ce, encore plus chez les populations en situation de pauvreté, pays d'Asie, d'Afrique ou d'Amérique centrale et du sud. C'est là que les changements climatiques amènent une désertification et une perte de la biodiversité plus marquées. Comment ne pas s'inquiéter pour l'avenir de la planète ? Comment ne pas devenir éco-anxieux ? On sait que



les technologies existent pour mettre en place des solutions. Mais il faut aussi avoir la volonté et la solidarité de tous les pays. Est-ce possible ?



Dans ce contexte, la conférence, que nous pourrons entendre le 5 octobre sur l'éco-anxiété, sera sûrement très pertinente. Je vous invite à participer en grand nombre à cette journée régionale *Environnement*, qui s'annonce des plus intéressantes. Vous avez encore jusqu'au 21 septembre pour vous inscrire

auprès de Sylvie Tremblay, notre nouvelle responsable du Comité *Environnement*. Parlant de solidarité, les activités ne manqueront pas cet automne pour se rencontrer et partager ensemble. Après la journée *Environnement* suivra le Brunch de Retrouvailles au Manoir du Lac Delage. Nous pourrons ensuite nous retrouver en novembre pour une conférence et, enfin, pour le Banquet de Noël en décembre. L'automne sera aussi ponctué par nos activités sectorielles : Ciné-club, Club littéraire, Ligue de quilles, Eutonie. Nous vous invitons à y participer en grand nombre. Toutes ces activités sont organisées pour vous.

Marie Rancourt



Mot du président régional



Nous y voilà ! Le congrès de l'AREQ, sous le thème « Une voix pour les personnes âgées », est déjà chose du passé. Étant déjà presque à la fin de l'été, c'est encore le moment pour vivre chaque instant et profiter de cette magnifique saison.

Quoi de mieux que :

- D'explorer sa région : parcs, musées, sites historiques, villages pittoresques et s'imprimer de l'histoire, la culture et se laisser surprendre par sa beauté ;
- D'organiser des rencontres entre amis : inviter vos compagnons de travail à partager un déjeuner, faire une excursion et partager des souvenirs et surtout rire ensemble.
- D'aller à la plage, participer à un festival ou un concert en plein air. ;
- De profiter seulement du temps en lisant un bon livre.

Je suis certain que les idées ne vous manquent pas. Qu'à cela ne tienne, les membres de votre conseil régional devront très rapidement tout mettre en œuvre afin de relancer au plus tôt nos activités pour l'an un du prochain triennat 2023-2026.

À vous toutes et tous, que ces beaux jours soient exceptionnels; profitez-en pour faire le plein d'énergie autant au niveau physique que mental. Et surtout, de rester en santé.

Dès septembre, nous serons là pour vous accueillir nombreuses et nombreux, lors de nos activités. Et, pourquoi ne pas faire du bénévolat ? C'est un moyen gratifiant de passer son temps et de nombreux organismes en ont besoin. Et il y a notre association, l'AREQ.

Au plaisir de vous rencontrer!

Réjean Lemelin
Président régional



Les activités à venir

Charlesbourg (3E)

7 septembre: Début de la session d'autonomie

5 octobre: Journée régionale Environnement

11 octobre: Brunch des Retrouvailles

9 novembre: Conférence *C'est notre tournée*

17 novembre: Rencontre régionale pour la Journée internationale des hommes

Décembre: Banquet de Noël (informations à venir par courriel)



NOVUM



UN NOUVEL ACCÈS À LA JUSTICE

L'AREQ vous offre, des services juridiques complets et gratuits grâce à une entente avec l'entreprise Novum, vous pouvez avoir accès à des consultations juridiques aussi souvent que vous le désirez et à la représentation d'un avocat jusqu'à la conclusion du dossier. Une prise en charge complète, dans les 24 heures ouvrables, dans les domaines de droit suivants :

- Droit du logement
- Droit de la famille
- Droit bancaire
- Droit administratif
- Droit civil général
- Droit de l'immigration

Il vous suffit de communiquer par courriel à novumlegal.ca ou par téléphone à 1 844 745-4714.

Les Retrouvailles annuelles au Lac Delage



Vous êtes tous conviés au rendez-vous annuel pour notre brunch des Retrouvailles au Manoir du Lac Delage le 11 octobre prochain, à 10h30 .

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant, auprès de Hélène Proulx, en utilisant le coupon-réponse inclus dans le journal. Vous pouvez aussi aviser Hélène par téléphone ou courriel, en faisant parvenir toutefois le montant demandé par la poste. Nous prendrons les inscriptions jusqu'au lundi 3 octobre.

Le coût de l'activité est de 25 \$ pour les personnes de 75 ans et moins, de 20 \$ pour celles âgées entre 76 et 84 ans. C'est toujours la gratuité pour les personnes de 85 ans et plus. Le coût pour les invités est de 30 \$.

Votre Conseil sectoriel espère de tout cœur vous rencontrer!

Journée internationale des hommes

Vendredi 17 novembre 2023

Émotif... moi ???

C'est sous ce thème, peut-être un peu déroutant, que nous vous invitons à notre activité régionale qui marquera, pour une 9^e année, la Journée internationale des hommes. Vous êtes attendus avec grand plaisir, hommes, femmes et autres personnes intéressées, vendredi, le 17 novembre 2023, à l'Hôtel Québec, au 3115 ave des Hôtels. Cette journée s'annonce des plus captivantes et des plus divertissantes. Vous pouvez déjà vous inscrire, à l'aide du coupon-réponse.

8 h 30 **Inscription**

9 h 00 **Conférence:** Vincent Chouinard, de l'organisme *AutonHommie*



« Voir les hommes autrement, pour modifier son savoir-être »

10 h 30 : **Conférence:** Paul Boisvert, kinésiologue, coach poids santé
« Mieux gérer votre intelligence émotionnelle ».



12h 00 **Dîner sur place**

13 h 15 **Animation :** Gilles et André Carrier « Les frères Carrier »
Duo musical (chansons et animation participative)

Coût membre : 20\$ - Coût non-membre: 40\$
Date limite d'inscription: 3 novembre 2023

Décès

Denis Bernard* le 23 janvier 2023

Georgette Côté * le 5 juin 2023

Clémence Cossette-Morissette * le 22 juillet 2023 à l'âge respectable
de 102 ans

Jean-Marie Pelletier le 14 août 2023, frère de
Gilles Pelletier*

Gérard Simard le 14 août 2023, beau-frère de
Gilles Pelletier*

Louise Daigle * le 4 août 2023



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.



S'il manque de professeurs dans les classes, c'est parce
qu'on a manqué de classe avec les professeurs.

Stéphane Laporte
Chronique La Presse du 26 août 2023



Une nouvelle centenaire parmi nos membres

Annie-Rose Lavoie

C'est le 28 août dernier qu'une de nos membres, Annie-Rose Lavoie, a atteint l'âge vénérable de 100 ans.

Elle a été mariée à Georges Michaud, enseignant de mathématiques à l'école Monseigneur de Laval. À son décès, elle est devenue membre à part entière de l'AREQ Charlesbourg.



Madame Lavoie vit aujourd'hui à la résidence pour retraités *Maison Beauport*. Issue d'une famille de 17 enfants, elle a eu trois enfants, Thérèse, Lise et Maurice, qui a aussi été enseignant de mathématiques à l'école secondaire le Sommet.

Sa fille Lise a gentiment accepté que l'AREQ se joigne à la famille pour la petite fête qui soulignait le centenaire d'Annie-Rose. La fille de Lise est aussi enseignante pour le Centre de service des Premières Seigneuries à l'école Du Boisé.

Madame Lavoie, a apprécié le bouquet coloré remis par l'AREQ pour cet anniversaire mémorable. Bien qu'âgée, notre centenaire est très volubile. Elle me raconte son mariage et la naissance de ses enfants. Elle me parle de ses préoccupations pour les enfants d'aujourd'hui qui n'ont pas tout l'amour et l'attention dont ils auraient besoin. Elle est touchée de voir tous les siens autour d'elle.

Ce fut une belle rencontre avec une personne vive d'esprit et une famille unie très accueillante.

Merci pour cet accueil et encore des années de santé pour Annie-Rose.

Marie Rancourt



Saviez-vous que vous pouvez apprendre une langue dans le plaisir?

L'École de langues *Évoluciole* offre une réduction pour les membres de l'AREQ.

Située au 1220, boulevard Lebourgneuf, suite 230 Québec, G2K 2G4, cette école de langues offre une programmation variée autant en virtuel qu'en présentiel, autant en anglais qu'en espagnol.

Améliorer son habileté à communiquer dans une autre langue est un beau projet pour la Rentrée. Si ça vous intéresse, communiquez avec l'école par courriel www.evoluciole.com ou par téléphone au 418-476-0269.



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

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](tel:418-525-0611) ou, préférablement, à l'adresse courriel: 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.

Lire, un plaisir qui se partage...

Club littéraire

Vingt ans déjà que nous partageons, dans le plaisir, nos coups de coeur et découvertes !

Vous êtes cordialement invité.e.s à vous joindre à nous dans la continuité...

Dates : 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre

Heure : 13 h 15

Endroit : Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement



Les membres vous suggèrent leurs intéressantes lectures :

- *Le club des dames d'argent*, Dominique Drouin, 376 p. Huit femmes renouent avec le club de lecture de leur jeunesse. Parmi leurs livres choisis, chacune y trouve sa façon d'avancer.
- *Femme fleuve*, Anaïs Barbeau-Lavalette, L'auteure décrit sa passion pour un peintre rencontré sur la plage. Écriture poétique sur le désir féminin. Hommage au fleuve S-L.
- *Le Père, La mère, Le fils*, Florian Zeller, 231 p. Trilogie théâtrale bien ancrée dans la réalité: Alzheimer, névrose, mal de vivre. Le destin tragique des personnages semble s'entrecroiser.
- *Le pouvoir du chien*, Thomas Savage, 284 p. Chef-d'oeuvre de la littérature américaine du xx^e siècle. Lente dégradation des relations entre deux frères. Huit clos psychologique intense
- *La porte*, Magda Szabo, 280 p. Roman autobiographique émouvant sur la relation compliquée de l'auteur avec sa domestique. Meilleur livre de l'année 2015 du N-Y Times.
- *Abigaël*, Magda Szabo, 420 p. Roman initiatique d'une adolescente sur fond de guerre.
- *L'engrenage*, Serguei Jirnov, 220 p. L'auteur, ancien officier supérieur du KGB nous fait connaître Poutine: ses obsessions, ses rancœurs, ses fautes...
- *Enlève la nuit*, Monique Proulx, 352 p. Un jeune juif hassidique s'enfuit de sa communauté fermée et vit une vraie renaissance dans le "Frais Monde". Roman lumineux et sensible.
- *Une de moins*, Christine Brouillet, 342 p. La misogynie, les féminicides et toute la violence meurtrière est au coeur de ce roman qui se passe durant la pandémie. Inquiétudes actuelles.
- *Replay*, Éléna Sender, 455 p. Avec l'IA et ses manipulations, un inventeur conçoit un jeu virtuel terrifiant de réalité. "Si on enlève notre mort, que restera t-il de notre vie?"
- *Un homme et ses chiens*, Marc Séguin, 162 p. Fable où l'amour tente de trouver sa place dans un monde complexe. L'homme tient avec le réel et les êtres des rapports incertains.
- *Le poids des héros*, David Sala, 173 p. L'auteur raconte le destin tragique de ses grands-parents espagnols qui ont survécu au camp de la mort. Récit graphique lumineux.
- *Que notre joie demeure*, Kevin Lambert, 380 p. Une architecte raconte le monde des biens nantis, du capitalisme et du pouvoir. Critique sociale d'actualité.
- *Mes débuts dans l'éternité*, Gilles Archambault, 136 p. En fin de vie, l'auteur revisite les thèmes de la vieillesse, l'amitié, l'amour, la solitude, la séparation et même le suicide.

- *Tout le bonheur du monde*, Claire Lombardo, 716 p. Saga familiale avec sa complexité des liens familiaux: secrets, mensonges, rivalités aussi tendresse et amour. Drôle et attachant.
- *Les marins ne savent pas nager*, Dominique Scali, 728 p. Roman québécois qui se passe au XVIII^e siècle sur l'Ys dans l'Atlantique. Le peuple est obsédé par l'honneur et le courage.
- *Les Victorieuses*, Laëtitia Colombani, 224 p. Après un burn-out, une avocate fait du bénévolat au Palais des femmes. En parallèle, l'autrice y raconte l'histoire de la fondatrice.
- *La vérité sur la lumière*, Audur Ava Olafsdottir, 224 p. En Islande, les sages-femmes sont appelées "mères de lumière", celles qui aident à mettre au monde depuis des générations.
- *Des jardins secrets remplis d'orties*, Dominique Bertrand, 256 p. Les personnages ont une rage de vivre, malgré leur souffrance. Un peu difficile. À lire avec beaucoup de bienveillance.
- *Impromptu*, Catherine Mavrikakis, 72 p. Cette auto-fiction ironique raconte la relation d'une étudiante universitaire et son professeur condescendant. Texte moqueur sur l'impérialiste européen.

Lise Paradis, pour le club littéraire

Club littéraire AREQ Charlesbourg

Vingt ans déjà



Le 23 octobre 2003 avait lieu notre première rencontre du club de lecture. Pendant toutes ces années, Lise s'est chargée de l'organisation de nos réunions et de la publication des livres présentés dans une page du Communicareq.

Au fil des ans, nous avons eu plusieurs participant.e.s. Quelques un.e.s sont revenu.e.s régulièrement, d'autres ont quitté pour différentes raisons. Depuis quelques mois notre groupe compte neuf ferventes lectrices. À chaque dernier lundi du mois, pour notre plus grand plaisir, nous nous réunissons pour partager nos découvertes littéraires.

Longue vie à notre club de lecture .
Bravo Lise pour ton rôle d'animatrice.

Henriette Habel pour le club de lecture

PARLONS VOYAGES AVEC NICOLE**Maroc /Japon****Maroc : à venir****Japon : 12 Mars 2024 19 jours
(Garanti . Sur demande.....)****Voyages 2023-2024-2025**

BONJOUR

Le voyage au JAPON est maintenant garanti : 12 Mars 2024. 19 jours groupe de 22 maximum. Québec /Montréal/ Tokyo. Un merci spécial à tous les participants.

Maroc, circuit, avec possibilité de prolonger dans une station balnéaire . Nous attendons le retour pour les vols. Nous devrions être en mesure de vous envoyer l'information dans la semaine du 10 septembre.

Je suis à me monter une liste de clients privilégiés. Information sur mes voyages, spéciaux de dernière minute, demande de partage etc. Vous serez les premiers informés. Vous pourrez vous désinscrire n'importe quand.

ACTIVITÉ Lors de la Non-Rentrée, nous avons eu la chance de voir et entendre le grandiose Steve Normandin. Je surveille attentivement ses spectacles pour nous offrir la chance de l'entendre à nouveau ce qui donnerait suite à cette belle activité offerte par l'AREQ. Vos Amis sont également les bienvenus.

Nicole Chamberland
ncchamberland@gmail.com.

418 254 6298



« Écouter lire,
c'est aussi lire! »

Liratoutâge est un service gratuit
pour les personnes qui ne peuvent
plus s'adonner à la lecture pour
diverses raisons.
Une occasion de plaisir,
de réconfort et de partage!

Pour plus d'informations, visitez le site internet ou communiquez avec l'AREQ :



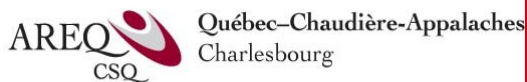
liratoutage@areq.lacsq.org



facebook.com/liratoutage



liratoutage.com



Le coût des activités

En regardant les coupons d'inscription vous avez peut-être constater que les coûts de participation aux activités ont, dans certains cas, légèrement augmenté, particulièrement les activités à caractère régional. En effet, au printemps dernier, le Conseil régional a voté les augmentations suivantes pour ses activités : pour les membres, 20\$ et les vos invités, 40\$. Cette décision a été nécessaire, compte tenu de l'augmentation du coût des repas. Du côté du secteur, nous tentons de de garder la contribution demandée le plus bas possible. Le secteur finance entre 50% et parfois jusqu'à 70% du coût de l'activité. Nous espérons que ces tarifs ne seront jamais un obstacle pour vous.

La Non-Rentrée : Encore une belle activité très intéressante !

De belles visites, à Montmagny, en cette journée maussade du 30 août. Départ dans un autobus luxueux à 8:30 comme prévu. Une fois arrivés, le groupe est accueilli au Musée de l'accordéon. Après une performance d'une vingtaine de minutes de Steve Normandin, directeur artistique du Carrefour mondial de l'Accordéon, on nous donne des détails sur cet instrument. Une visite du musée nous révèle les différentes facettes de l'accordéon, très populaire au Québec. On nous parle d'une boutique à Québec qui en fabriquait et en vendait en grande quantité. D'ailleurs une fabrique existe toujours tout près du musée à Montmagny même !



Ensuite, visite à la bibliothèque de Montmagny où on peut admirer des œuvres de Riopelle appartenant à des proches de l'artiste, dont sa conjointe. Certaines n'ont jamais été exposées au public. Que du beau ! L'exposition se terminera le 17 septembre.

Nous allons dîner à la Maison Rousseau. Que du bon ! Comme plusieurs, j'ai choisi le velouté de légumes suivi d'un pavé

de saumon grillé et sauce au vin blanc à la lime; pour finir, une crème brûlée. Dans ce restaurant, on pouvait aussi y admirer quelques tableaux. J'ai vraiment aimé celui de Guy-Laine Lebeau, artiste-peintre intitulé Zénitude nocturne, une acrylique sur toile.

En après-midi, nous nous sommes rendus à la Galerie d'art Réal Fontaine pour admirer les œuvres de différents artistes. M. Fontaine, lui-même, nous a reçus d'une manière très amène. On a pu voir un artiste à l'œuvre dans l'atelier jouxtant la galerie. À la toute fin, le tirage d'une œuvre a été fait et c'est Lise Bolduc qui a été l'heureuse gagnante.



Pour terminer, nous allons admirer la maison patrimoniale de Sir Étienne-Pascal Taché, ancien premier ministre du Bas-Canada, médecin et l'un des pères de la Confédération. Patrick, employé de la ville de Montmagny, nous explique que des recherches et des rénovations ont été faites afin de faire découvrir cette maison de notre patrimoine (maisontache.com). Construite entre 1821 et 1830, on y trouve des faux finis plus chers que des originaux, des papiers peints d'origine et de multiples objets de cette période. La salle à dîner est présentée de manière impeccable afin de nous montrer la vie de ce temps-là : vaisselier sous un alcôve, dont seule Madame Taché avait la clef, des refroidisseurs à vin très particuliers, de la coutellerie, etc.



Le retour s'est fait dans le calme pour arriver à l'heure exacte comme prévu. Une vraie belle journée... de retraité !

Vous trouverez les photos au : <https://photos.app.goo.gl/ifvFUptXFLtTEmwS6> En cliquant sur les 3 petits points à droite, vous pouvez télécharger toutes les photos. Sur certaines photos avec code QR, utilisez un autre appareil pour accéder au site Web pour entendre certains sons.

Gabriel Blouin

L'Opération Nez rouge, plus qu'un service de raccompagnement!



Toute l'année, l'Opération Nez rouge offre un programme de sensibilisation exclusif visant à promouvoir la consommation d'alcool responsable et à prévenir la conduite avec les facultés affaiblies.

Comme ce sujet touche tout le monde, vous êtes tous conviés, le 9 novembre prochain, à venir entendre Madame Julie Martineau qui vous entretiendra sur un ton non moralisateur et humoristique de divers sujets liés à la conduite avec les facultés affaiblies :

- Tour d'horizon de la sécurité routière,
- Ce qui jette des bâtons dans les roues aux conducteurs et conductrices,
- Qu'est-ce qui affaiblit les facultés ?
- Comment s'aider à garder le focus !

Cette rencontre se tiendra à l'hôtel Double Tree, au 7900 rue du Marigot et débutera par un dîner. Nous vous attendons à 11h30. Vos invités sont les bienvenus.

Vous recevrez par la même occasion, les renseignements pour le banquet de Noël.

Comme à l'habitude, vous devez vous inscrire à l'aide du coupon-réponse.

On vous attend !



Viser la lune



Le 20 juillet 1969, Neil Amstrong et Edwin Aldrin mettent le pied sur la Lune. « Un petit pas pour l'homme, mais un pas de géant pour l'humanité ». Au même moment, au centre de contrôle de la NASA à Houston, au Texas, des dizaines d'ingénieurs éclatent de joie, applaudissent, se serrent la main. Ils ont réalisé l'impensable en envoyant Apollo 11 sur la Lune. **L'ÂGE MOYEN DE CES INGÉNIEURS N'ÉTAIT QUE DE 21 ANS.**

Sept ans plutôt, le président américain John F. Kennedy s'engageait à envoyer un homme sur la Lune et de le ramener sur Terre avant la fin de la décennie. C'est donc dire qu'au moment de cet engagement du président, la moyenne d'âge des futurs ingénieurs qui ont mené la mission Apollo 11 était alors de 17 ans. Certains en avaient 14, 15 ou 16 ans et ce sont eux qui allaient réaliser plus tard, l'un des plus grand exploits de l'histoire humaine.

J'ai retenu deux choses importantes de cette histoire. La première, c'est que les jeunes peuvent réaliser des exploits si on leur donne les moyens de le faire. La seconde, c'est que nos réalisations sont le fruit de notre volonté et de notre ambition. Il suffit d'y croire...

Dans les années qui suivront, les États-Unis vont consacrer jusqu'à 4% de toute leur économie à ce projet. La liste des percées scientifiques réalisées au cours du programme Apollo inclut, entre autres :

- les panneaux solaires;
- les puces informatiques;
- les semelles qui absorbent les chocs de nos souliers de course;
- l'utilisation du téflon que l'on retrouve dans nos instruments de cuisine.

Cinquante ans plus tard, nous profitons encore chaque jour des découvertes de cette époque.

En 2015, les pays de monde entier réunis à Paris ont aussi, à leur façon, visé la Lune : ils se sont engagés à maintenir le réchauffement planétaire sous 1,5 degré supplémentaire à la moyenne. Ceci implique de *réduire les émissions mondiales de moitié d'ici 2030, et à pratiquement zéro en 2050*. La génération née après 2000 sera celle qui réalisera cet objectif... ou qui subira les conséquences de l'échec des générations précédentes. Des jeunes qui avaient entre 10 et 15 ans en 2015 vont nous montrer la route vers l'inconnu, comme les jeunes ingénieurs de Houston l'ont fait il y a deux générations. J'en ai la conviction.

Texte de Karel Mayrand tiré du livre [Lettre à un-e jeune écologiste](#)

Petit rappel

Magasins à grande surface			
Sears	60 ans et plus	2 ^e mardi du mois	10%
Tigre Géant	65 ans et plus	1 ^{er} lundi du mois	10%
Hart	55 ans et plus	1 ^{er} lundi du mois	15%
Rona	50 ans et plus	1 ^{er} mardi du mois	10%
Réno-dépôt	55 ans et plus	1 ^{er} mardi du mois	10%
Canadian Tire	65 ans et plus	Les mercredis	10%
La Baie	60 ans et plus	1 ^{er} mardi du mois	15%
Pharmacies			
Jean Coutu	55 ans et plus	En tout temps	10%
Brunet	65 ans et plus	En tout temps	10%
Uniprix	65 ans et plus	En tout temps	10%
Familiprix	55 ans et plus	En tout temps	10%
Pharmaprix	55 ans et plus	Les jeudis	20%
Librairies			
Archambault	60 ans et plus	En tout temps	10%
Renaud-Bray	65 ans et plus	Les mercredis	10%

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.
 Notre adresse: **1595, chemin de la Canardière Québec QC G1L 2C8**
 Téléphone: **418-948-3287**

Marcel Allaire, bénévole

Numéros importants et utiles

AREQ(CSQ) Nationale	Tél: 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax: 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
Président Québec-Chaudière- Appalaches Réjean Lemelin	418-843-3420	rejlemelin@sympatico.ca
RETRAITE QUÉBEC	Région de Québec: 418-643-5185 Sans frais: 1-800-463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
PSV Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
RAMQ	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
BENEVA (SSQ)	1-888-6962/418-651-6962	www.beneva.ca/fr
RÉSAUT– La Personnelle	1-800-363-6344	www.csq.lapersonnelle.com brancheResAut.com
CANAssistance 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>

Conseil sectoriel

Marie Rancourt, présidente	rancourt.marie@gmail.com	418-845-1002 418-571-9554
Michel Chatelain, 1 ^{er} vice-président	chatelainm2@gmail.com	418-627-4008
Claudette Lortie, 2 ^e vice-présidente	claudettelortie45@gmail.com	418-626-9463
Gabriel Blouin, secrétaire	areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
Odette Desharnais, trésorière	odettedes@hotmail.com	418-622-4779
Sylvie Tremblay 1 ^{er} conseiller (ère)	syltrem@hotmail.com	418-663-4771
Hélène Proulx 2 ^e conseillère	heleneproulx1@videotron.ca	418-845-0049
Avis de décès: Marie Rancourt	rancourt.marie@gmail.com	418-845-1002 418-571-9554
Condition féminine: Marie Rancourt	rancourt.marie@gmail.com	418-845-1002 418-571-9554
Fondation Laure Gaudreault Hélène Proulx	heleneproulx1@videotron.ca	418-845-0049
Condition masculine: Gervais Soucy	soucygervais@videotron.ca	581-742-7797
Retraite : Gervais Soucy	soucygervais@videotron.ca	581-742-7797
Assurances: Robert Bédard	reeroo@hotmail.ca	418-626-3673
Environnement: Sylvie Tremblay	syltrem@hotmail.com	418-663-4771
Petites quilles : Michel Chatelain	chatelainm2@gmail.com	418-627-4008
Vélo: Robert Bédard	reeroo@hotmail.ca	418-626-3673
Michel Pilon	metm.pilon@videotron.ca	418-353-4117
Comité culturel: Françoise Lapierre	lapierrefrancois@hotmail.com	418-624-0227
Nicole Chamberland	ncchamberland@gmail.com	418-254-6298
Lise Paradis	lise.par@videotron.ca	418-623-5748
Site Web: Gabriel Blouin	areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
Sociopolitique: Gaétan Matte	gaetanmatte47@gmail.com	418-873-3574
Ciné-club: Gervais Soucy	soucygervais@videotron.ca	581 742-7797
Club littéraire : Lise Paradis	lise.par@videotron.ca	418-623-5748
Chaîne téléphonique Hélène Jacques	jacqueshca@yahoo.ca	418-525-4016
Claudette Lortie	claudettelortie45@gmail.com	418-626-9463
Communicareq : Jean Lapointe	jmlapo@videotron.ca	418-956-2426

Responsables bénévoles