

COMMUNICAREQ

Janvier 2024

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

AREQ

Le mouvement des retraité(e)s CSQ

AREQ Charlesbourg 03E

Dans ce numéro:

Mot de la présidente.....	2
Mot du président régional.....	3
Activités à venir	3
Journée internationale des femmes	4
Assemblée générale sectorielle	5-6
Assemblée générale régionale	7
Promenade aux Marais du Nord ...	8
Portrait de famille	9-10-11
Changement d'adresse	11
Avis de décès	12
Session Eutonie hiver 2024	13
Page littéraire.	14-15
Bouquinerie Nouvelle Chance	15
Hommage à Lise Paradis	16
Parlons voyages	17
Journée régionale environnement.	18
Activité vélo 2023	19
Souper de Noël	20-21
Membres recherchés	22
Mon dernier Communicareq	22
Numéros importants	23
Areq Charlesbourg	24

(Coupons-réponses)

(Sondage)

Bienvenue 2024



Mot de la présidente

Je veux d'abord souhaiter une bonne année 2024 à chacun et chacune d'entre vous. Dans l'horoscope chinois, l'année 2024 est sous le signe du dragon. Les Orientaux considèrent que cette année est propice aux changements et aux projets grandioses et excitants.

Parlant de changements, vous pouvez constater sur cette page que l'AREQ s'est doté d'un nouveau visuel pour accompagner le changement de nom voté lors du dernier Congrès. Nous sommes maintenant l'AREQ (CSQ), le mouvement des retraité(e)s CSQ.

Le changement peut aussi se traduire par de nouveaux visages dans nos rangs. Nous avons pu accueillir en novembre dernier, 8 nouveaux membres dont certains ont assisté à notre Banquet de Noël. Ce fut un plaisir d'échanger avec ces nouveaux visages enthousiastes.

2024 s'annonce remplie d'activités, comme vous pourrez le constater dans les pages qui suivent. La journée internationale des droits des femmes, le 8 mars prochain, sera suivie en mai par notre assemblée générale, celle-ci, agrémentée par notre Expo-Arts bisannuelle. En juin nous pourrons découvrir ensemble le parc des Marais du Nord. À ces activités s'ajoutent toutes celles que nous proposent nos dévoués responsables : Nicole, Gervais, Robert et bien sûr Lise dont on vient tout juste de souligner l'engagement depuis 20 ans.

Ce début d'année est la période toute indiquée pour sonder vos intérêts en vue de mettre en place des projets qui vous allument. C'est pourquoi vous trouverez dans l'édition de ce journal un sondage auquel nous vous invitons à répondre en grand nombre afin de mettre sur pied de nouvelles activités.

C'est avec l'énergie du dragon que je vous souhaite d'entreprendre cette année. Malgré les chambardements dans notre société, je vous souhaite la « paix d'esprit » afin d'accepter les différences et de garder confiance dans l'humanité.



Marie Rancourt

Mot du président régional



Que le temps passe vite! Nous en sommes déjà à mi-parcours de la première année du triennat 2023-2026.

Comme vous le savez peut-être déjà, l'AREQ a voté, lors du dernier Congrès, pour un changement de nom. Ce changement est une occasion en or pour l'AREQ (CSQ), d'être de plus en plus reconnue d'abord par nos membres puis par les partenaires, ainsi que par les gouvernements, sans avoir à dicter ce que signifie chacune de ces lettres. L'AREQ est donc là pour rester et sa vocation première qui est de veiller au mieux-être des personnes âgées dont nous sommes.

2024 aura certainement son lot d'activités. Au volet régional, je vous rappelle, entre autres, deux moments importants soit la Journée internationale des droits des femmes le 8 mars prochain et la tenue de notre Assemblée générale régionale (AGR). Notez que l'endroit est différent des années précédentes, soit l'Hôtel Plaza.

Au régional comme dans vos secteurs, des personnes bénévoles planifient des rencontres intéressantes. Sachez que ceux-ci s'impliquent avec amour quels que soient leur rôle ou leur comité. Le seul salaire qu'ils en retirent, c'est votre participation et de savoir que, selon le Réseau de l'Action Bénévole du Québec, faire du bénévolat augmente l'espérance de vie !

Comme c'est la tradition d'offrir des vœux en ce début année, je n'en ferai qu'un seul. Bien que les guerres n'en finissent pas et que des habitants de notre région souffrent de la faim ou se cherchent un logement, mon souhait à chacune et chacun est de rester en santé, car le reste vous pourrez le négocier. Comme nos confrères et consœurs du Front commun qui ont réussi à obtenir un règlement satisfaisant.

Bonne année 2024.

Réjean Lemelin



Activités à venir

8 mars: Journée internationale des femmes, rencontre régionale

22 mai: Assemblée générale sectorielle

30 mai: Assemblée générale régionale

19 juin: Promenade aux Marais de Nord

Journée internationale des femmes 2024 **Vendredi 8 mars 2024**

Vous êtes toutes et tous invités à une journée intéressante et stimulante qui se tiendra à l'hôtel Québec, 3115 ave des Hôtels à Québec, G1W-3Z6.

Au programme :

9h30 Conférence de Jean-Michel Roux et Guylaine Chenard de la Caisse Desjardins Des Rivières ayant pour titre : *Maître de sa vie et de ses biens*. La présentation a pour objectif de donner des outils afin de prévenir l'exploitation financière. Les deux intervenants identifieront les différentes formes de maltraitance en vue de définir ce phénomène :



- A) La maltraitance et l'exploitation financière
- B) Visionnement de capsule vidéo sur :
 - l'utilisation inappropriée de votre carte de paiement
 - L'usage abusif d'une procuration
 - Le chantage affectif
 - L'arnaque amoureuse
- C) Échanges et points importants à retenir

11h00 : Rencontre avec Isabelle Lecours, une députée engagée pour les femmes et les jeunes



Isabelle Lecours est une femme déterminée et un exemple de persévérance. Mère de deux jeunes adultes, diplômée en Science politique et en Relations publiques, artiste-peintre, elle cumule plus de 20 ans d'expérience dans l'industrie financière. Elle est députée de la circonscription de Lotbinière-Frontenac depuis 2018. Elle occupe également les fonctions d'adjointe parlementaire du ministre de l'Éducation (volet intimidation et violence chez les jeunes) et d'adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine. Lors de sa conférence, elle parlera de son parcours personnel, de l'importance de croire en ses rêves, ainsi que plusieurs sujets qui lui tiennent à cœur tels que, la place des femmes en politique et dans des postes de direction, la violence conjugale, l'intimidation et la violence chez les jeunes.

13h00 : L'ensemble Katimini

Katimini réunit deux joyeux musiciens expérimentés: la voix chaude de Lisette Vallée qui s'accorde merveilleusement bien avec le son velouté du saxophoniste Yvon Tardif.

Ce duo nous offrira une vaste gamme de mélodies inoubliables à travers un répertoire classique, blues, jazz, swing, pop ou rétro!



Coût de l'inscription : 20 \$ pour les membres – 40 \$ pour les non-membres

Date limite d'inscription : 28 février

Voir le coupon-réponse.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

22 MAI 2024

Votre Conseil sectoriel vous invite à son Assemblée générale annuelle, qui se déroulera à la salle AGAM, 773 boul. Louis XIV à Charlesbourg, G2H 1A1. Comme c'est l'habitude à tous les deux ans, vous pourrez rencontrer nos artistes et artisans membres de notre secteur.

Horaire de la journée

9h00: Accueil et inscriptions

9h30 : Conférence Citoyens en sécurité

Cette conférence, d'une durée de 90 minutes, vous permettra de prendre conscience de la problématique des fraudes à l'égard des aînés. Vous recevrez différents conseils pour assurer votre sécurité à la maison, sur internet, ainsi que dans les lieux publics, ceci dans le but d'augmenter votre sentiment de sécurité.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Fraude
- Sécurité
- Intimidation
- Numéros de téléphone importants
- Programmes destinés aux aînés

11h : Visite de l'Expo-Arts

12h : Dîner

13h30 : Assemblée générale sectorielle

15h : Remise des prix de présence et fin de la rencontre

N'oubliez pas de vous inscrire. On vous attend en grand nombre.

L'inscription se fait par courriel auprès de Odette Desharnais



Expo-Arts – Montrez-nous vos talents

Chers artistes, artisans et artisanes de l'AREQ, vous êtes invités à faire connaître votre talent lors de notre AGS du 22 mai. Nous mettrons à votre disposition un espace pour présenter vos œuvres. Vous aurez l'opportunité d'échanger sur votre médium, votre démarche ou vos motivations.

De plus, le Conseil sectoriel achètera à chaque participante ou participant une œuvre d'une valeur approximative de 75 \$. Ces œuvres seront remises par tirage lors d'une prochaine activité.

Peu importe le domaine dans lequel vous exprimez votre talent, nous vous invitons à vous inscrire à notre Expo-Art en communiquant avec Claudette Lortie ou Marie Rancourt par téléphone ou par courriel (voir à la dernière page du journal).

Assemblée générale sectorielle du 22 mai 2024

Ordre du jour

1. Mot d'ouverture
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour A2324-AGS-OJ-01
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 21 avril 2023
5. Rapport de la présidente et des responsables des comités
Période de questions
6. Présentation des états financiers 2023-24
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2024-25
8. Nomination des signataires des états financiers
9. Plan d'action triennal 2023-2026
10. Mot du président régional, monsieur Réjean Lemelin
11. Questions diverses
12. Levée de l'assemblée



L'AREQ vous offre des services de consultations juridiques gratuits grâce à une entente avec NOVUM. Ces consultations couvrent toutes les questions d'ordre personnel :

- **Droit familial : séparation divorce...**
- **Droit civil : garantie légale, contrat de vente auto et habitation, bail en résidence, faillite...**
- **Droit de l'immigration**

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse de documents, la formulation d'avis juridiques ainsi que les impacts juridiques d'un recours.

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

Erratum : Malgré ce que vous avez pu lire dans le journal de septembre, la représentation par un avocat n'est pas offerte à notre groupe.



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

A2324-AGR-OJ-01

34^e Assemblée générale des membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches

Date : le jeudi 30 mai 2024

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 à l'Hôtel Plaza, 3031, boul. Laurier Québec G1V 2M2

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence et d'une personne au secrétariat d'élection (s'il y a lieu)
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 34^e Assemblée générale A2324-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 33^e Assemblée générale A2223-AGR-PV- 01
6. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
7. Rapport de la présidence et des responsables de comités
8. Rapport de la trésorière 8.01 Présentation du rapport financier régional 2022-2023
8.02 Présentation du rapport régional 2023-2024 (au 30 avril 2024)
9. Élections (s'il y a lieu art 14.02 a et b)
10. État de réalisation du plan d'action régional (art.14.02c)
11. Présentation des artistes et tirage de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée

SVP Apportez votre carte de membre

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président

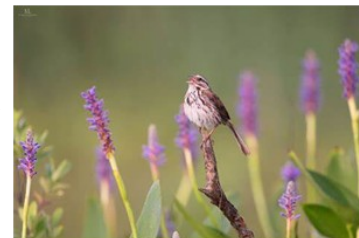
Promenade au parc des Marais du nord

Le parc des Marais du Nord est un milieu naturel extraordinaire situé à moins de 6 kilomètres du Trait-Carré. À travers ses 8 kilomètres de sentiers on peut y découvrir une faune et une flore exceptionnelles. Pourtant il est peu connu des membres de notre secteur. Nous vous invitons à venir vous y promener avec nous.



Cette sortie sera l'occasion de découvrir cet endroit fabuleux et de se sensibiliser à la protection du lac St-Charles, de la rivière des Hurons et des écosystèmes qui y habitent. L'activité est gratuite et sera suivie d'une partie sociale autour d'un café ou autre breuvage.

Quand : le 19 juin 2024 ou une autre date dépendant de la température.



Inscrivez-vous en grand nombre par courriel auprès de Sylvie Tremblay ou Marie Rancourt. Vous recevrez par la suite les informations pour l'heure et le lieu de rassemblement.

On vous attend!

Portrait de famille au 1^{er} janvier 2024

Selon le décompte mensuel des membres actifs par région publié par l'AREQ le 1^{er} décembre 2023 :

L'AREQ compte 60 064 membres répartis dans 10 régions subdivisées en 82 secteurs. Il s'agit d'une hausse de 75 retraités de plus. Entre janvier et décembre 2022, la hausse avait été de 90 personnes.

À l'AREQ de Charlesbourg nous sommes 1134 membres en ce début de 2024. Une diminution de 9 personnes depuis l'an passé.

Nous sommes un des douze secteurs de la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches qui compte 12 469 membres, une hausse de 20 personnes. Nous représentons donc environ 9 % (exactement 9,10 %) du membership régional et 1,89 % de l'ensemble de l'AREQ.

En examinant notre base de données mise à jour en date du 1^{er} janvier, on peut observer :

Au 1^{er} janvier nous comptons une femme centenaire : Annie-Rose Lavoie dont nous vous avons présenté un portrait dans le Communicareq de septembre. Comme les femmes forment les deux tiers de notre membership, est-il surprenant que nous devions attendre encore à novembre 2027 avant, peut-être, y trouver un premier homme centenaire?

C'est toujours le groupe des 70 à 79 ans qui est le plus nombreux avec 599 personnes. Ils représentent 53.20 % des membres. Ils sont suivis du groupe de 80 à 89 ans avec 318 personnes, soit 28.24 %. Plus de 80 % des membres de l'AREQ Charlesbourg ont entre 70 et 90 ans. 15 % ont moins de 70 ans et 5 % ont plus de 90. Notre benjamine a 57 ans.

La longévité de la retraite est supérieure à 10 ans pour 80% de nos membres et le plus grand groupe est celui des 10 à 20 ans avec 40 %. Ceux qui profitent de leur retraite depuis 20 à 30 ans sont 32 %. Un de nos membres a pris sa retraite il y a plus de quarante ans!

L'AREQ a toujours été une organisation à majorité féminine. J'ai comparé les pourcentages femmes / hommes depuis 2012 : la proportion de femmes est passée de 61,2 % à 66,79 %.

Cette année, je me suis amusé à regarder le fichier des anniversaires. Le mois qui compte le moins d'anniversaires est décembre avec 75 alors que celui qui en a le plus est mai avec 123.

En ce qui concerne les quantièmes, 51 personnes célèbrent leur anniversaire un 15 du mois, 27 un 29 et seulement 20 un 31. C'est vrai qu'il n'y a que 7 mois qui se rendent à 31 jours!

Les dates où il y a le plus d'anniversaires :

8 août et 30 mai: 9 personnes chacune

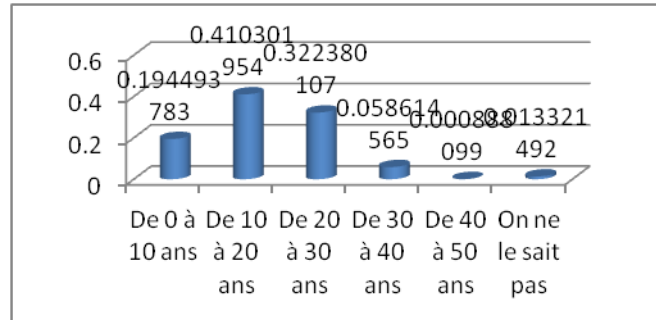
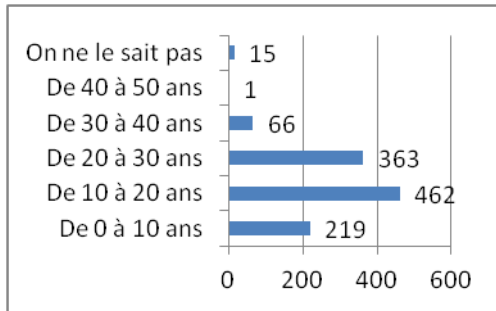
15 juin : 8 personnes

7 janvier, 25 février, 3 avril et 6 juillet : 7 personnes chacune

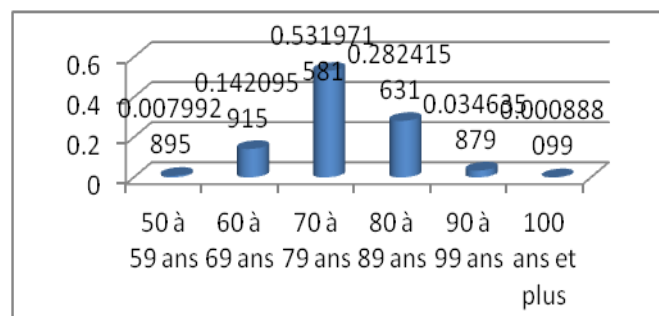
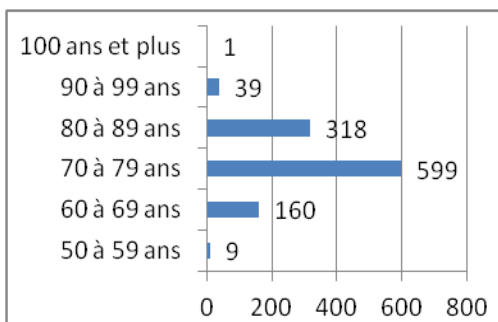
Je reproduis aussi les tableaux habituels.

NB Les données ont été extraites en date du 15 décembre 2023

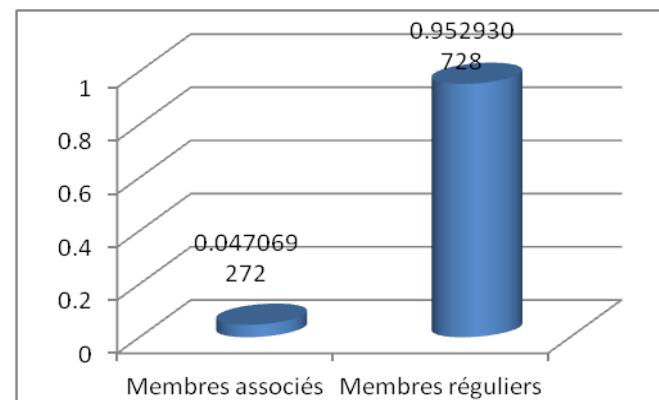
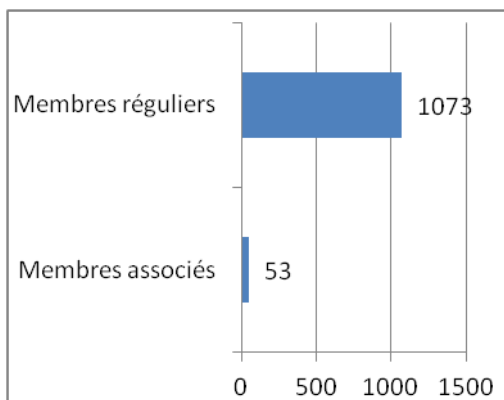
Selon la durée de la retraite en nombres et en pourcentages



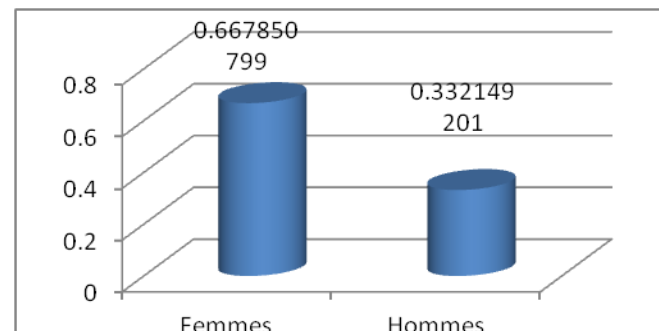
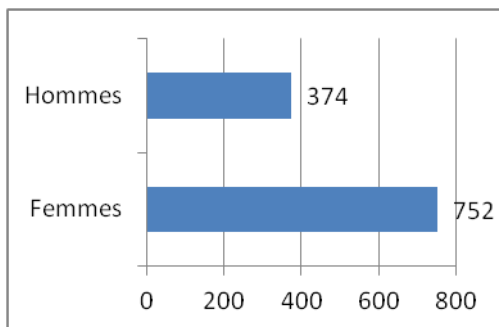
Selon l'âge en nombres et en pourcentages



Selon le type de membre en nombres et en pourcentages

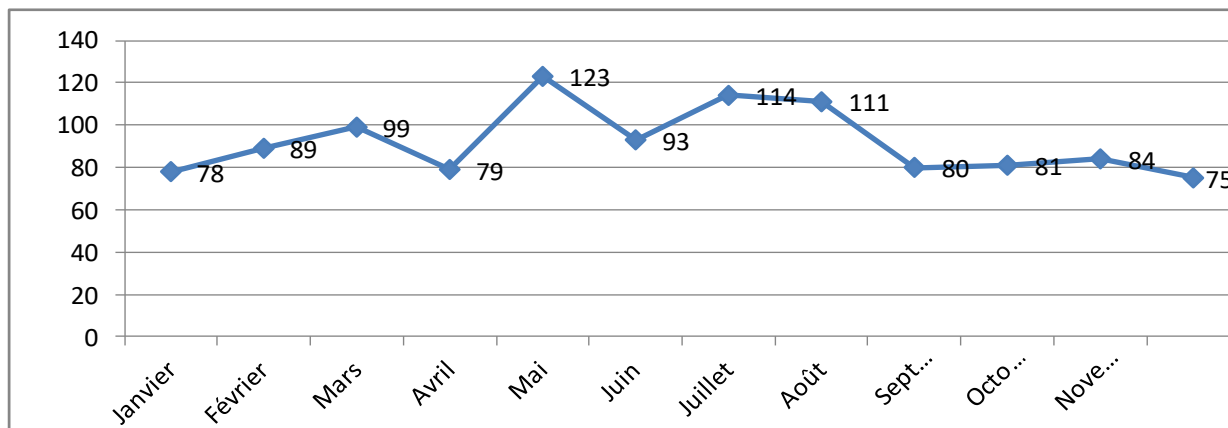


Selon le sexe en nombres et en pourcentages

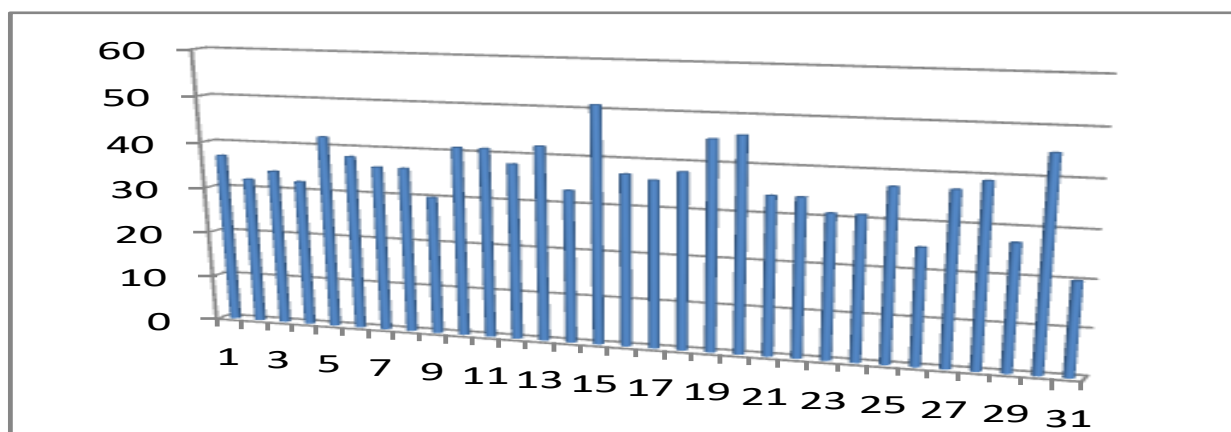


Selon les anniversaires

Par mois



Par quantième



Compilé et rédigé par Michel Chatelain, b.a.a.

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, sur la page web de l'AREQ <http://areq.lacsq.org/> en cliquant sur l'onglet *Mon Profil* en haut de page.

Ainsi, votre Conseil sectoriel et l'AREQ nationale pourront rester en contact avec vous.

Merci de votre collaboration.

DÉCÈS

Jean-Claude Barrette*, le 26 août 2023

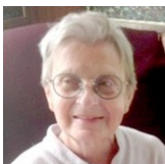


Rita Labrie Gosselin*, le 10 mars 2023



Léonel Lortie , frère de Claudette Lortie*, le 21 septembre 2023

Guy Brière, conjoint de Raymonde Brière*, le 6 octobre 2023



Pauline Doyon*, le 3 novembre 2023

Diane Villeneuve, sœur de Annette Villeneuve *, le 19 décembre 2023

Marguerite Giroux, sœur de Madeleine Giroux * le 6 janvier 2024

Erratum : Dans le journal de septembre vous auriez dû lire :



Denis Bouchard*, le 23 janvier 2023

Isabelle Pouliot, fille de Georgette Côté*, le 5 juin 2023

Toutes nos excuses aux familles.

*La mort fait l'éloge de la vie comme la nuit
celui du jour.*

Pétrarque

SESSION EUTONIE HIVER 2024

L'Eutonie, un cadeau pour la Vie!
Pour mieux "passer l'hiver", une nouvelle session d'Eutonie aura lieu du 8 février au 11 avril 2024. Je vous invite à venir découvrir les multiples possibilités que vous avez d'intervenir sur votre souplesse, sur votre énergie et sur votre équilibre physique, psychologique et mental. Par des explorations simples et respectueuses de vos limites, venez améliorer votre façon d'utiliser votre corps dans vos mouvements et activités quotidiennes en vue de répondre à vos besoins de bien-être global. L'invitation s'adresse aux personnes initiées et aux nouvelles personnes intéressées à participer.

L'activité aura lieu au Chalet des Loisirs Guillaume Mathieu situé au 720 Avenue de Gironde, dans l'arrondissement de Charlesbourg.

Les cours seront d'une durée d'une heure et trente minutes, de 9 h 30 à 11 h 00.

Coût de l'activité (10 semaines) : 180 \$ taxes incluses pour les membres

200 \$ 00 taxes incluses pour les non-membres.

Pour vous inscrire, faites parvenir votre chèque à l'ordre de Charline Michaud et le poster à Nicole Chamberland dont l'adresse est inscrite sur le coupon-réponse.

Voici des témoignages de quelques collègues de l'AREQ qui vous aideront à prendre votre décision:

"Pour conserver ma forme et aider mon corps à accomplir toutes les tâches qui m'incombent (sport, marche, entretien domestique), voilà un beau moyen que l'eutonie m'offre depuis plusieurs années. Notre collègue Charline Michaud, diplômée en Eutonie nous donne encore cette opportunité de profiter de cette session en hiver 2024."

Nicole Pilote

"Depuis une session seulement, l'eutonie, l'art du mouvement, m'a amenée à changer la façon de me lever d'une chaise sans avoir besoin de m'aider de mes bras. De plus, travailler debout au comptoir de cuisine n'est plus une corvée depuis que je fléchis ou débarre les genoux. Je n'ai plus de douleurs au dos. C'est certain que je vais me réinscrire pour bénéficier encore de l'eutonie."

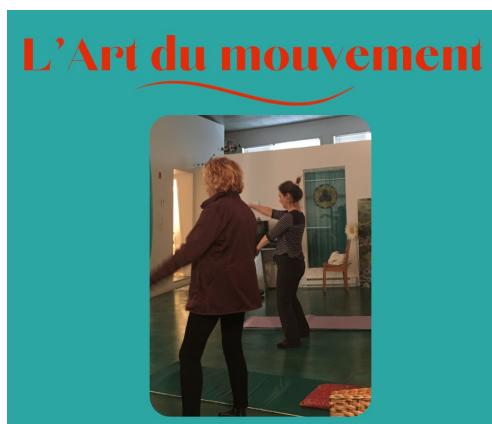
France Ferland

"L'eutonie pour moi: une petite merveille. J'y découvre là un moyen de me rapprocher de mon corps, de mes ressentis lorsque je médite et visite mon corps."

Gaétan Matte

"J'ai déjà suivi des cours de yoga et de méditation et suis très heureuse et satisfaite d'avoir connu l'eutonie. J'ai suivi les trois sessions et je m'inscrirai encore pour la prochaine. J'y trouve des bienfaits à chaque fois. Ça me donne des outils de plus pour m'aider à gérer les stress quotidiens et me donner une meilleure qualité de vie. Merci Charline Merci l'eutonie !

Nicole Chamberland



À bientôt ! Charline Michaud

Lire, un plaisir qui se partage...

Club littéraire

Vous êtes cordialement invité.e.s. à vous joindre à notre club littéraire.

Prochaines dates : 29 janvier, 26 février
 Heure : 13 h
 Endroit : Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement



À noter qu'un changement d'endroit sera en vigueur pour nos rencontres du 25 mars, 29 avril, 27 mai.

Les personnes intéressées à se joindre à nous devront communiquer avec Lise.

(Voir les coordonnées à la dernière page du journal)

Les membres vous suggèrent des lectures passionnantes pour débiter l'année:

- *Blizzard*, Marie Vingtras, 182 p. Un roman choral sur la culpabilité qui ronge et qui fait quitter le monde des vivants.
- *Déraciné*, Francis Bélimé, 130 p. Des poèmes émouvants vibrant de sensibilité et d'émotion qui laissent dans leur sillage des traces de bienveillance.
- *Clara lit Proust*, Stéphane Carlier, 180 p. Pour découvrir Proust et avoir un regard nouveau sur le quotidien.
- *Vivre vite*, Brigitte Giraud, 206 p. Après l'accident de moto de son conjoint, une femme envisage tous les "Si" qui auraient pu empêcher ce drame. Prix Goncourt 2022.
- *Le Testament de la cordonnère*, Pauline Gill, 593 p. Victoire nous partage son journal intime: les démarches d'une mère, épouse et entrepreneure.
- *Cabale*, Michael Delisle, 125 p. À la fin de sa vie, un père absent et délinquant veut se rapprocher de ses deux fils.
- *Mileva et Albert Einstein: L'impossible formule*, Suzy Collin-Zahn, 91 p. L'apport majeur de Meliva, sa première épouse, et la non-reconnaissance de son travail par Einstein.
- *Une saison pour les ombres*, R.J. Ellory, 398 p. À Jasperville, au nord du Québec, des jeunes filles sont assassinées de façon horrible. Personnages meurtris dans cette contrée hostile.
- *Bois de fer*, Mireille Gagné, 122 p. Texte poétique et écologique qui explore notre lien avec les végétaux. Lecture apaisante.
- *Le refuge*, Alain Beaulieu, 264 p. Roman qui fait réfléchir sur une part d'ombre que l'on peut avoir en chacun de nous.
- *En plein coeur de Saturne*, Marie-Christine Chartier, 224 p. Félix compare Élise à Saturne avec des anneaux difficiles à pénétrer...Roman rempli d'espoir.
- *Les étrangers d'ici*, Mylène Pion, 302 p. Père et fils d'une famille italienne, immigrée depuis 18 ans, sont arrêtés par la Gendarmerie à la suite du pacte Hitler-Mussolini. Une mère résiliente.
- *Je ne suis pas là*, Lize Spit, 512 p. Une plongée dans la maladie mentale qui est à la fois un documentaire et un récit vertigineux.
- *Vers la nuit*, John Hull, 222 p. Journal d'un homme devenu aveugle. Récit lumineux malgré l'obscurité qui l'enveloppe.
- *Je voulais juste vivre*, Yeonmi Park, 301 p. Autobiographie d'une nord-coréenne qui quitte son pays pour survivre. Périple éprouvant avant de rejoindre la Corée du Sud. Bouleversant.

- *La rumeur du ressac*, Line Richard, 184 p. Père et fille vivent difficilement le deuil de Suzanne, la mère de Léa. Au fil du temps, la transformation se fait.
- *La promesse d'une île*, Sophie Tal Men, 304 p. Un jeune urgentologue tente de se reconstruire en remplaçant un médecin sur une île de Bretagne. Roman lumineux.
- *Ce que je sais de toi*, Éric Chacour, 292 p. Au Caire, un jeune médecin rencontre un être qui bouleversera sa vie et l'amènera à s'exiler. Roman d'une grande sensibilité écrit avec pudeur.
- *L'oiseau de pluie*, Robbie Arnott, 320 p. Animal mythique que convoitent les autorités militaires pour son pouvoir de faire la pluie et le beau temps dans des paysages grandioses.
- *La petite-fille*, Bernhard Schlink, 338 p. Intrigue pleine de tendresse entre un grand-père et sa petite-fille endoctrinée par le milieu extrémiste dans lequel elle a grandi.
- *Son odeur après la pluie*, Cédric Sapin-Defour, 285 p. La vie du bouvier-bernois ressemble à celle d'un humain. Accompagnement dans la vie et la mort. Très touchant.
- *Les mémoires d'un chat*, Arikawa Hiro, 325 p. Un voyage au Japon où on rit avec Nana, le chat de gouttière. On est intrigué par l'histoire de Saturo, son maître. Apaisant et bienfaisant.
- *Agathe*, Anne Cathrine Bomann, 176 p. En fin de carrière, un psychanalyste déprimé voit sa vie changée avec l'arrivée imprévue d'une Allemande à l'odeur de pomme. Roman intelligent.

Grands prix littéraires 2023 :

Au Québec :

- Des Libraires : *Les marins ne savent pas nager*, Dominique Scali
- Québec-France Marie-Claire-Blais : *Solak*, Caroline Hénault
- Bibliothèque de Québec-Salon international du livre : *La rumeur du ressac*, Line Richard
- Robert Cliche, 1^{er} roman : *L'oiseau-grenade*, Anne Guilbault
- St-Pacôme, roman policier : *Tous des loups*, Ronald Lavallée
- Gouverneur général : *Galumpf*, Marie-Hélène Poitras

En France :

- Goncourt : *Veiller sur elle*, Jean-Baptiste Andrea
- Renaudot : *Les Insolents*, Ann Scott
- Médicis : *Que ma joie demeure*, Kevin Lambert
- Fémina : *Triste tigre*, Neige Sinno
- France-Québec : *Le refuge*, Alain Beaulieu
- Nobel de littérature : Jon Fosse, dramaturge norvégien

Lise Paradis, pour le club littéraire

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

Texte Hommage pour Lise Paradis

Il était une fois un club sélect et une jeune retraitée motivée et dévouée à la culture. Sous son influence, un club littéraire a pris son élan. Depuis vingt ans, Lise possède les clés de ce paradis. Au fil du temps, de nombreux participants y sont passés, certains, comme des étoiles filantes, surtout la gent masculine. On peut se demander si ces participants ont eu peur des règles imposées au fonctionnement ou de la commandante en chef. D'autres sont restés fidèles sans se préoccuper des règlements et finalement, pour en faire qu'à leur tête.

À chaque rencontre, pour mieux fonctionner, la commandante pige, à tour de rôle, le nom de l'heureuse élue qui présentera le livre de son choix. C'est alors que le temps alloué devient élastique : 15 minutes, 20 minutes. On prend le temps! Comment discipliner les participantes qui s'étendent trop longuement sur leur sujet? Patience! Chacune son style! Et si le livre a déjà été présenté? Pas grave! On n'a pas de mémoire!

Chers membres de l'AREQ, sachez que bien des discussions animées et de savants calculs ont précédé les jolies petites phrases que vous lisez dans l'unique page littéraire de votre Communicareq. Si les membres du club rangeaient sur les rayons d'une bibliothèque tous les livres présentés depuis vingt ans, ils pourraient animer plusieurs émissions de la Grande librairie à TV5, le dimanche matin.

De plus, avec Lise, vous saurez tout, tout, tout, sur les prix littéraires d'ici et d'ailleurs. Que ce soit le Goncourt, le Fémina, le Gouverneur général, le Choix des libraires ou des collégiens et collégiennes, elle connaît toutes les informations. Et plus encore, sur les potins de voyage, de cinéma, de théâtre, de concert ou d'horticulture, elle peut vous entretenir de longues minutes n'importe où. Que ce soit au resto ou dans le hall d'entrée de la bibliothèque, au grand dam des bibliothécaires et de leurs « Chut! Chut! » à qui mieux mieux!

Qui est Lise Paradis?

Libre penseuse
Intense
Sans limite
Enthousiaste



Lise est aussi **p**assionnée que le **P** majuscule de son Paradis. Merci Lise pour ton grand dévouement à promouvoir la culture à l'AREQ depuis 20 ans.

Composé par Claudette Lortie, Nicole Leblanc, Solange Boudreau et lu lors du Banquet de Noël.



PARLONS VOYAGES



Activités 2024

- **Japon** : 12 mars 2024, 19 jours
(Complet)
- **Vietnam** : octobre ou novembre
- **Parcours épicurien**, à venir
- **Steve Normandin**, à déterminer

BONJOUR

Le voyage au **JAPON** est maintenant complet : 12 mars 2024, 19 jours, Québec /Montréal/ Tokyo. Un merci spécial à tous les participants.

VIETNAM : J'y suis allée deux fois. J'ai tellement aimé que je me propose d'y retourner. Le temps idéal, est la mi-octobre, début novembre. Mais il n'y a pas encore de dates précises. Ce serait environ 19 jours. J'ai un contact privilégié au Vietnam qui saura s'ajuster à nos demandes. N'hésitez pas à me faire connaître votre intérêt le plus vite possible. Si j'ai un bon noyau, je le monterai à nouveau.

Parcours Épicuriens dans Québec : Vieux Québec, Quartier des arts, Saint -Sauveur, Limoilou, etc. Mai serait peut-être le temps idéal. Les personnes intéressées doivent m'envoyer un courriel pour me manifester leur intérêt le plus vite possible et je leur enverrai les informations supplémentaires ainsi que le coupon d'inscription. Un minimum de 15 personnes est nécessaire pour réaliser cette activité.

Steve Normandin : Lors de la Non-Rentrée, nous avons eu la chance de voir et d'entendre ce grandiose personnage. J'ai assisté à son spectacle à la Maison Symphonique de Montréal et je peux vous assurer que c'est à ne pas manquer. 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 à toutes ces activités.

Nicole Chamberland

ncchamberland@gmail.com

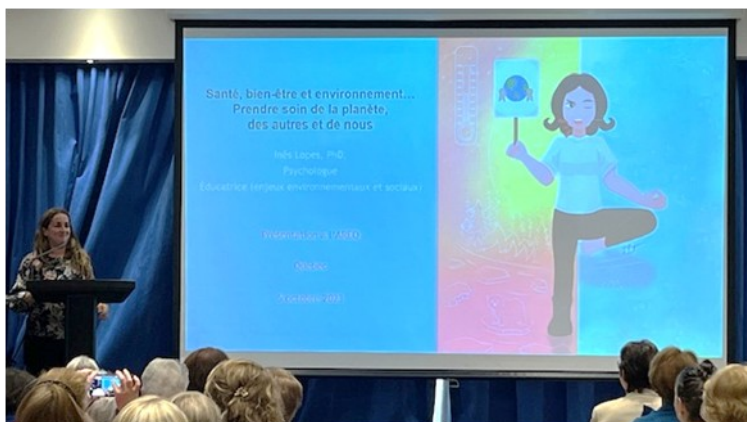
418 254-6298

Journée régionale du 5 octobre en environnement

Le 5 octobre dernier, 125 personnes étaient présentes à l'Hôtel Québec pour entendre nos deux conférencières nous entretenir sur un sujet environnemental. Le matin, madame Vickie Pedneault, biologiste et entrepreneure de Baleine Nomade nous a informés, avec beaucoup d'humour et d'à-propos, de l'importance et la valeur qu'ont les baleines pour l'environnement en pérennisant l'état nourricier des fonds marins, notamment pour la captation du carbone. Il faut savoir que les forêts sont responsables pour 40 % de la qualité de l'air et que les baleines le sont pour 60 %, ce qui n'est pas peu dire. Elle nous a parlé de certaines de leurs particularités, soient leur système de communication, leur manière de se reproduire et d'autres caractéristiques de ces mammifères marins dont un grand nombre nagent dans les eaux du St-Laurent. Vous pouvez suivre madame Pedneault sur YouTube.



La période du dîner a été un bon moment pour se retrouver, échanger et faire la connaissance de nouvelles personnes. Nous avons profité d'un buffet varié, d'un service attentif à la satisfaction de tous et toutes.



En après-midi, madame Ines Lopez, psychologue, engagée en éducation relative à l'environnement (ERE), à la justice sociale, aux droits humains et éducatifs. Elle nous a informés sur le contexte de la crise socio-écologique actuelle qui a des impacts sur notre santé psychologique et physiologique engendrant de l'éco-anxiété. Ce malaise s'exprime de différentes manières et touche toutes les générations. Cette femme est aussi engagée

dans le mouvement *Mère au Front*, un regroupement intergénérationnel, amoureux de nos enfants qui agit auprès du gouvernement en lien avec les changements climatiques et les conditions de vie mettant en danger la santé de nos futurs citoyens et citoyennes. Elle nous a parlé de livres pour enfants et adultes, riches en exemples sur la beauté de la nature, de l'importance de vivre le moment présent et surtout de s'engager en adoptant des stratégies d'adaptation individuelles, collectives et structurelles.

Au final, cette journée instructive et riche en informations diversifiées nous a permis de rencontrer deux femmes engagées et dédiées qui nous ont laissé un bon espoir pour le futur.

Sylvie Tremblay, responsable sectoriel comité Environnement

Activité-Vélo

Coup d'œil sur l'année 2023



Cette année, la planification Vélo comprenait 22 sorties le mardi matin, du 2 mai au 26 septembre. Dans les faits, nous avons roulé 18 fois car nous avons annulé 4 sorties en raison de la pluie.

Nous étions 12 cyclistes dans le groupe. Nous avons parcouru 3 971 kilomètres au total. Le 22 août a été la sortie durant laquelle le groupe a parcouru le plus de kilomètres soit 360.

Des 12 cyclistes, 9 ont un vélo à assistance électrique et 3 ont encore un vélo à l'huile de mollets. La vitesse moyenne du groupe se situe entre 15 et 18 km/heure. Pour l'ensemble des sorties, nous roulions sur des pistes ou des bandes cyclables. En mai et en septembre, les départs se font à 10 heures. En juin, juillet et août, nous partons à 9 h 30. À cela, il y a 2 exceptions où le départ est à 8 h 45, car nous empruntons le traversier Québec-Lévis pour faire la piste de l'Anse; la 1^{re} fois du côté est et du côté ouest la 2^e fois.

La saison s'est terminée par un souper au restaurant le Grand Bourg, mardi le 26 septembre. J'ai alors remis des certificats cadeaux pour la participation.

Le cycliste le plus assidu est Jean-Pierre Gouache qui a fait 17 des 18 sorties. De plus, c'est lui qui roule toujours en queue de peloton pour s'assurer que tout le monde est là. Michel Pilon assure le lien avec Météo Média en plus de s'occuper de tous les courriels envoyés au cours de l'été.

Bravo à tous les participants !

Robert Bédard et Michel Pilon, responsables



Noël au Manoir Montmorency, 12 décembre 2023

Encore une belle réussite ! Une petite neige a même eu le don de nous mettre dans l'ambiance des Fêtes.

Quelle joie de se retrouver dans un si bel endroit, bien décoré, pour commencer les activités de Noël 2023 ! Les membres de l'AREQ Charlesbourg étaient encore au rendez-vous et plusieurs étaient accompagnés de leur conjoint ou conjointe. En effet, nous avons 20 invités qui accompagnaient soit, les 7 membres de 85 et plus soit les 57 membres entre 75 et 85 ans ou encore les 23 membres de moins de 75 ans. Précisons que nous avons trois nouveaux retraités parmi les convives.



À l'entrée, un grenadier anglais de Louisbourg, dans son bel uniforme, nous accueillait avec son haut bonnet coloré comme si nous étions en 1759. Une nouveauté cette année.

Naturellement les membres de votre Conseil sectoriel arrivent en premier afin de finir de tout préparer : vérification de l'horaire, l'aménagement des tables (incluant les centres de tables faits main et qui deviennent des cadeaux), les cadeaux achetés ainsi que la table pour les recevoir.



Après le vestiaire, on se dirige vers le corridor où on procède à la vérification de notre inscription, on peut déjà monter dans la salle. En arrivant on jase, on recrée des liens, on sourit beaucoup tout en prenant un p'tit apéro. Que des visages souriants, il va sans dire !

Une petite entrée (Tataki de bœuf au poivre du Sichuan ou Carpaccio de courgettes marinées), un potage et trois choix pour le plat principal (Poitrine de volaille, Enroulés d'aubergines grillées ou Pavé de saumon), que dire de ces mets de choix ! Un DÉLICE !





Le vin servi était le *Castano, blanc ou rouge*. Et quel service ! C'était parfait.

Pour le dessert, une bûche de Noël fut apportée sur chaque table et un convive s'occupait de la couper et de faire le service à toute sa tablée.

Un hommage fut fait pour souligner les 20 ans d'animation du Club littéraire par Lise Paradis. Claudette Lortie et Nicole Leblanc ont lu un texte préparé par leurs bons soins (que vous pourrez lire dans ce journal). Des participantes du club ont présenté un acrostiche formant le nom LISE.



Les cadeaux choisis afin d'encourager les commerces de notre beau secteur ont semblé plaire aux gagnants : la Microbrasserie La Source, le restaurant Le Batifol, la Librairie Cherbourg, Gérard Bourbeau & Fils inc., la boutique Murmure, La Fudgerie, le Cercle des Fermières de Charlesbourg et l'Atelier-boutique CM.

Un grand plaisir, toujours renouvelé, que de rencontrer Robert Bédard, Gaétan Matte et Michel Caron des gens très impliqués dans l'AREQ Charlesbourg et présents à la plupart de nos activités.



J'ai rencontré des gens que j'adore et qui me rappellent des souvenirs ! Des connaissances si gentilles et des personnes qui sont devenues mes ami(e)s proches. Que ça fait du bien !



Donc on peut dire que 117 personnes ont passé une très belle soirée ! Vous pouvez vérifier le plaisir de chacun sur les photos présentées. Vous pouvez télécharger les photos afin de les conserver sur vos appareils.

<https://photos.app.goo.glu29FTBcMRzhLApRm8>

Gabriel Blouin

Membres recherché(e)s

L'AREQ fait tout son possible pour maintenir à jour les coordonnées de ses membres. Malgré ses efforts, il arrive que le statut « adresse invalide » est associé à certains membres lorsqu'on tente de les rejoindre par téléphone, par courrier ou par courriel. Par conséquent, ces membres, bien qu'ils paient leur cotisation, ne reçoivent plus les services auxquels ils ont droit. Nous sollicitons votre aide pour relocaliser ces membres, dont vous trouverez les noms et prénoms ci-dessous :

- | | |
|-----------------------------|--|
| - Ronald Arsenault | - Denise Lajoie |
| - Claudette Bolduc | - Roger Lapointe |
| - Marie-Hélène Caron | - Benoit Maranda |
| - Diane Clavet | - Huguette Marceau |
| - André Cliche | - Pierre Mongrain |
| - Line Cloutier | - Nicole Parent |
| - Nicole Courteau | - Denise Pothier |
| - Monique Dorion | - Robert Rousseau |
| - Marie-Paule Collin | - Doris Thivierge |
| - Louissette Gagnon | - Gabrielle Villeneuve |
| - Réjeanne Jean | - Charlotte Vuillette-Barthelet |



Si vous êtes en mesure de rejoindre ces personnes, invitez-les à communiquer avec nous ou avec l'AREQ nationale (voir les coordonnées à la fin du journal).

Merci de votre aide

Marie Rancourt

MON DERNIER COMMUNICAREQ

Voici ma dernière mise en page du Communicareq en tant que responsable.

Après douze années, je cède ma place au journal. Je tiens à vous remercier pour votre soutien et vos encouragements tout au long de ces années. Un merci spécial à tous ces précieux collaborateurs qui m'ont aidé pendant tout ce temps à rendre vivant ce journal. Ce fut un plaisir de travailler avec eux.

Il y a mes deux présidents préférés, André et Michel, et ma présidente préférée, Marie, avec lesquels ce fut toujours agréable de collaborer. Il y a aussi les responsables de comités et les relecteurs sans qui ce journal ne pourrait prendre forme; j'ai grandement apprécié leur patience et leur constance.

C'est avec un brin de nostalgie que je quitte, mais je conserve en moi plein de beaux souvenirs. Les commentaires reçus au fil de ces années me laissent croire que vous, les membres, appréciez les versions papier et virtuelle du journal.

Longue vie au Communicareq! Salut!

Jean Lapointe

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>

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 ^{re} conseillère 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 Michel Pilon metm.pilon@videotron.ca	418-626-3673 418-353-4117
Comité culturel: Nicole Chamberland ncchamberland@gmail.com Lise Paradis lise.par@videotron.ca	418-254-6298 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 Claudette Lortie claudettelortie45@gmail.com	418-525-4016 418-626-9463
Communicareq : (poste vacant)	