

### Astrolab du Mont-Mégantic



(c) SEPAQ - Photo : Mathieu Charland -

Convention de la Poste-Publication  
No : 40040492  
Retournez toute correspondance  
ne pouvant être livrée au Canada :  
2 362, 131<sup>e</sup> Rue, Saint-Georges  
G5Z 2G4



## Louise Fortin

Quel début d'année nous avons... J'avoue ressentir un peu d'anxiété face à tout ce qui se passe. Malheureusement, on ne peut agir beaucoup (sauf boycotter certains produits...) Il y a aussi la température qui s'y met. J'avais oublié ce qu'était l'hiver au Québec en janvier et février! Bref, pour vous changer les idées, l'AREQ vous invite à participer à ses rencontres.

Dans cette édition du printemps, nous annonçons plusieurs activités autant au niveau sectoriel que régional. Parlant d'édition et de printemps, vous avez sûrement remarqué nos premières et dernières pages en couleurs. Il serait trop onéreux d'imprimer tout le Reflet en couleurs. Mais nous pouvons le faire pour ces deux pages à un coût raisonnable.

C'est bientôt le temps de notre assemblée générale sectorielle (AGS). Cette année nous vous attendons au Club de Golf de Beauceville. Après la partie officielle, nous prendrons l'apéro et partagerons le souper tout en socialisant. Veuillez noter que le restaurant a une nouvelle administration.

Nous préparons aussi une sortie à l'Astrolab pour l'automne. Nous l'annonçons tôt afin de connaître votre intérêt. Votre conseil sectoriel travaille fort pour vous et notre récompense est votre participation.

Je vous souhaite un doux printemps.

### Calendrier express

- 7 mars : Journée internationale des droits des femmes
- 10 avril : Récital *Hibernation*, au centre Marie-Fitzbach
- 22 avril : Conférence sur le Jour de la Terre (environnement)
- 9 mai : 50e anniversaire de la polyvalente de Saint-Georges
- 12 mai : Assemblée générale sectorielle (AGS)
- 15 mai : Dîner « Hommage à nos Sages »
- 27 mai : Assemblée générale régionale (AGR)
- 27 mai : Assemblée annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault

### LE REFLET

paraît  
trois fois  
par année :  
mars - juillet -  
novembre  
Bonne lecture !  
Mario Morin  
Liane Loignon  
(à la révision)





## Réjean Lemelin

**NDDL : Lorsque je me suis mis à réfléchir sur ce texte, je voulais parler de l'AG mais je me suis trompé et j'ai utilisé AI, donc ce texte est généré en partie avec l'intelligence artificielle. Bonne lecture. Réjean**

Le printemps approche à grands pas, et avec lui, une période de renouveau et de dynamisme. C'est la saison où la nature se réveille, où les jours rallongent et où l'on commence à ressentir cette énergie nouvelle qui nous pousse à entreprendre de nouveaux projets ou à avancer dans ceux en cours. C'est aussi le moment idéal pour planifier et tenir les assemblées générales annuelles de l'AREQ avant que l'été ne s'installe et que tout le monde ne parte pour les vacances.

Nous savons tous que le printemps est souvent synonyme de nettoyage, d'organisation, et c'est exactement ce que représente une assemblée générale pour une organisation ou une association comme la nôtre. C'est surtout l'occasion de faire le point sur l'année écoulée, de discuter de nos réalisations, des défis rencontrés et surtout de planifier pour l'avenir. Ces rencontres sont essentielles pour maintenir de la démocratie, une transparence, une communication ouverte et pour renforcer les liens au sein de l'AREQ.

Avec les beaux jours qui reviennent, c'est aussi beaucoup plus agréable de se retrouver pour ces réunions. L'atmosphère est plus légère, les esprits plus ouverts, et cela peut vraiment influencer positivement le déroulement de nos discussions.

Les assemblées générales peuvent souvent paraître formelles et un peu rébarbatives, mais elles n'ont pas à l'être. C'est un moment où chacun peut exprimer ses idées, poser des questions, et contribuer à la prise de décision. C'est aussi une excellente occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes, d'élargir son réseau et de renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté ou à l'organisation.

N'oublions pas que le printemps est aussi une saison propice à l'innovation. Les idées fleurissent comme les fleurs, et c'est le moment parfait pour oser proposer de nouveaux projets, des solutions créatives, et revoir certaines façons de faire. Les assemblées générales peuvent alors devenir un véritable laboratoire d'idées, et chacun peut y apporter sa contribution.

Alors, en cette période de renouveau, pourquoi ne pas envisager ces réunions sous un angle nouveau ? Pourquoi ne pas les rendre plus interactives, plus engageantes, et même un peu plus festives ? Après tout, c'est aussi une célébration du chemin parcouru et de ce qui nous attend.

Le printemps est une saison de promesses. Profitons de cette énergie pour faire de nos assemblées générales non seulement une obligation, mais une véritable opportunité de croissance et de développement. Avant que les vacances d'été n'arrivent, c'est le moment de se rassembler, de réfléchir ensemble, et de poser les bases pour une année fructueuse et harmonieuse.

En somme, accueillons le printemps et toutes ses possibilités, et faisons de ces assemblées générales un moment fort et inspirant de l'année. Elles peuvent être bien plus qu'une simple formalité, elles peuvent être le coup d'envoi d'une année pleine de succès et d'innovations. Alors, préparez vos idées, soyez prêts à partager et à écouter, et ensemble, faisons de ce printemps un moment de renouveau pour nous tous !

A2425-AGS-OJ-01  
**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE  
DE L'AREQ 03-J**

ORDRE DU JOUR

Secteur 03-J, Beauce-Etchemins  
Le jeudi 12 mai 2025, 9 h 45 (accueil dès 9 h)

**Au Club de golf de Beauceville**

721, route du golf, Beauceville, G5X 2T8

AGS

- 1- Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue (9 h 45)
- 2- Le président d'élection officialise les candidatures reçues
- 3- Nomination de la présidence d'assemblée et de la personne secrétaire d'assemblée
- 4- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- 5- Lecture et adoption du procès-verbal du 9 mai 2024
- 6- Présentation et réception des rapports
  - a) de la présidence
  - b) de la trésorerie (présentation et réception du rapport annuel sectoriel cumulatif au 30 juin 2024 et présentation et dépôt des prévisions budgétaires 2024-2025)
  - c) des divers comités :
    - Comité des Femmes
    - Comité des Hommes et site WEB
    - Comité Environnement
    - Comité Socio-politique
    - Comité Assurance et Retraite
    - FLG
    - Chaîne électronique et gestion des membres
- 7- Présentation des réalisations 2024-2025 du plan d'action triennal 2023-2026
- 8- Élections (s'il y a lieu) au poste de 1re vice-présidence, de trésorerie et 1re conseillère
- 9- Désignation des personnes responsables de signer les effets de commerce
- 10- Nomination de la délégation pour le Congrès 2026
- 11- Questions diverses
  - a)
  - b)
  - c)
- 12- Mot du président régional
- 13- Tirages
  - Tirage des exposants
  - Prix de présence
- 14 - Mot de la fin et levée de l'assemblée

Marise Poulin, secrétaire

Louise Fortin, présidente

(voir la suite à la page suivante)

**Informations pour les exposant.e.s :** Les exposant.e.s doivent arriver trente minutes avant l'inscription pour installer leurs œuvres. Il y a une seule section. Des prix d'une valeur de 40 \$ seront remis à toutes les personnes participantes. Un coup de cœur sera voté par l'assemblée et cette personne recevra un prix de 75 \$. Notez que votre production doit être présentée pour la première fois.

**Exposant.e à l'assemblée générale régionale :** Le coup de cœur ira à l'assemblée régionale qui se tiendra à Québec, le 27 mai 2025. La personne doit être présente à l'AGR (prix de présence).

Nouvelle formule pour vous inscrire :

En tant que membre, vous envoyez votre inscription par la poste ou par courriel à Marise Poulin, secrétaire (mpoulin6321@gmail.com) sans effectuer de paiement.

Si j'étais absent.e à l'assemblée générale sectorielle de Beauce-Etchemins, moi, membre, je m'engage à payer 38,00 \$ par l'envoi d'un chèque ou par Interac avant le 20 mai 2025.

Signature : \_\_\_\_\_

La date limite pour vous **désinscrire** sans frais est le **5 mai 2025**.

### Coupon-réponse

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse électronique : \_\_\_\_\_

Accompagné.e de : \_\_\_\_\_

Membre : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_ Non membre : \_\_\_\_\_

Choix du menu : Général Tao \_\_\_\_\_ Poulet sauté maison. \_\_\_\_\_ Plat végétarien. \_\_\_\_\_

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

Par la poste : \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ Par courriel : \_\_\_\_\_

AREQ Beauce-Etchemins

5 - 450, rue Turmel

Sainte-Marie, QC G6E 1L3

mpoulin6321@gmail.com

Prenez note que vous recevrez un accusé de réception aussitôt que nous recevons votre inscription (par courriel ou par téléphone).

## Faire partie de notre équipe, pourquoi pas ?

Nous savons qu'à la retraite on a un agenda chargé. Qui sait? Y a-t-il parmi vous deux membres qui aimeraient faire partie de l'équipe du conseil sectoriel? Il y a deux postes vacants qui attendent un signe de votre part.

Ne soyez pas effrayé.e.s par les titres des postes à combler. Vous apporterez la contribution que voudrez bien. Pour en savoir davantage, communiquez avec un des membres de l'équipe actuelle. Un contact verbal, c'est mieux qu'une description ici.

Photo des membres de votre conseil sectoriel



# Récital *Hibernation*

## Pianiste : Marc-André Pépin

Chapelle Marie-Fitzbach  
250, 18e Rue, Saint-Georges  
Jeudi, 10 avril 2025

Accueil : 13 h  
Début du concert : 13 h 30  
Durée du concert : 60 minutes  
Visite libre des salles d'exposition après le concert.



Musique

### Présentation du récital *Hibernation*



Avec sept albums de musique originale produits et deux nominations au Gala de l'ADISQ pour l'album instrumental de l'année, le pianiste et compositeur Marc-André Pépin vient nous offrir un récital de musique néoclassique intitulé *Hibernation*. Le titre provient de son plus récent album pour piano composé pendant la pandémie. Cet album fut pour lui une façon de mettre en musique l'espoir et la confiance qu'il porte en l'humanité dans des temps difficiles.

Le récital comprendra aussi des pièces des albums précédents ainsi que de nouvelles compositions. D'influence classique, la musique douce, calme, harmonieuse de Marc-André Pépin sera très appréciée par les personnes recherchant une certaine sérénité ou un apaisement dans les temps incertains et confus que nous vivons. C'est un rendez-vous pour tous.

Vous trouverez sur son site web sa biographie et ses productions musicales.

Site web: <https://marcandrepepin.com>

**N. B. Pour assister au concert, il faut être membre de l'AREQ et l'activité est gratuite.  
Vous venez sans inscription nécessaire.**

### Exprimez-vous !

Si vous avez le goût de vous exprimer, ici, dans ce bulletin, toujours dans le respect de tous et de toutes, que ce soit une opinion, le récit d'une expérience, d'un voyage, une poésie, etc., n'hésitez pas à nous faire parvenir vos écrits ! Certain.e.s de nos membres le font déjà !

Faites-nous parvenir vos productions par la poste, ou par courriel aux adresses suivantes :  
Par la poste : AREQ Beauce-Etchemins, 5-450, rue Turmel, Sainte-Marie, Qc, G6E 1L3  
Par courriel : [mjmorin@hotmail.com](mailto:mjmorin@hotmail.com)



# Journée internationale des droits des femmes 2025

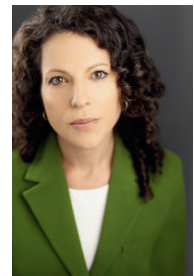
## Vendredi 7 mars

Le vendredi 7 mars 2025 se tenait la Journée internationale des droits des femmes à l'hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6. Quoique cette journée soit passée, nous vous présentons quand même le programme de la journée.

Accueil à partir de 8 h 30

9 h 30 : Conférence : Mélanie Julien, directrice de la recherche et de l'analyse au Conseil du statut de la femme

Diplômée en sociologie, Mélanie Julien œuvre depuis plus de 20 ans dans la fonction publique québécoise. Elle y a réalisé plusieurs projets de recherche, en plus de contribuer à de nombreuses publications, incluant des articles scientifiques. Au Conseil du statut de la femme depuis 2018, elle dirige les travaux de recherche et d'analyse qui fondent les avis, mémoires et études servant à conseiller le gouvernement du Québec et à informer la population sur des enjeux d'égalité entre les femmes et les hommes. Elle a notamment été responsable de la production du bilan du CSF paru à l'occasion de son 50e anniversaire et intitulé *L'égalité entre les femmes et les hommes : Regard sur 50 ans d'évolution au Québec*



10 h 45 : Pause

11 h : Conférence : Les 50 ans du Comité d'actions féministes CSQ.

Depuis les années 70, les luttes féministes et syndicales ont contribué à l'amélioration des conditions de vie et de travail des femmes au Québec. Qu'il s'agisse du congé parental, du droit à l'avortement ou de l'équité salariale, les luttes féministes ont permis de tendre vers une plus grande égalité entre les femmes et les hommes. Lors de cette conférence, Julie Pinel, conseillère à l'action féministe à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) depuis 2018, vous propose de revisiter ces luttes par le biais de l'histoire du comité et du réseau d'action féministe de la CSQ.



12 h 15 : Dîner

13 h 30 : Conte musical *Le coquillage : Histoires de femmes à l'ouvrage* par Mélanie Demers et Liette Remon

Inspiré d'un conte breton datant de l'an mil, *Le Coquillage : Histoires de femmes à l'ouvrage* est l'histoire des femmes et du textile à travers les époques. Dans son décor feutré et en plusieurs tableaux, Yolaine vous raconte les préoccupations de son temps en histoires et en musique. Des chansons de toile médiévales, paillardes, rap en passant par celles à répondre, voici un hommage fait à ces dames qui ont cousu, brodé et tissé notre histoire de leurs deux mains. Cette création d'une richesse littéraire et musicale saura vous émouvoir et vous surprendre.



## CONVOCATION

### 35e Assemblée générale des membres de l'AREQ Région Québec – Chaudière-Appalaches

Date : le mardi, 27 mai 2025

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 Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6.

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. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 35e Assemblée générale  
A2425-AGR-OJ-01
4. Présentation et adoption du procès-verbal de la 34e Assemblée générale A2324-AGR-PV-01
5. Réception du rapport de la présidence et des rapports des responsables de comités régionaux
6. Rapport de la trésorière
  - 6.1 Présentation et réception du rapport financier régional 2023-2024
  - 6.2 Présentation et adoption du rapport régional 2024-2025 (au 30 avril 2025)
7. Nomination des personnes scrutatrices (art.18.04)
8. Élections (s'il y a lieu, art 14.02 a et b)
9. État de réalisation et adoption du plan d'action régional (art.15.02c)
10. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
11. Présentation des artistes et remise des prix de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée
14. Repas



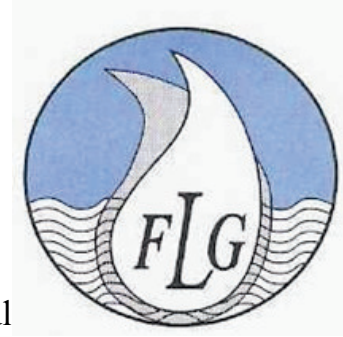


# Ordre du jour de l'assemblée annuelle de la fondation Laure-Gaudreault

Région Québec – Chaudière-Appalaches  
Hôtel Québec, mardi, 27 mai 2025

## Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination à la présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal du 30 mai 2024
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2024
8. Élections: présidence et trésorerie
9. Mot du président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires



Marie Nadeau, présidente

L'initiation au pickleball...



Essayez, pour voir !

En mars, deux équipes recevront une initiation au pickleball par l'entraîneur Sylvio Mathieu.

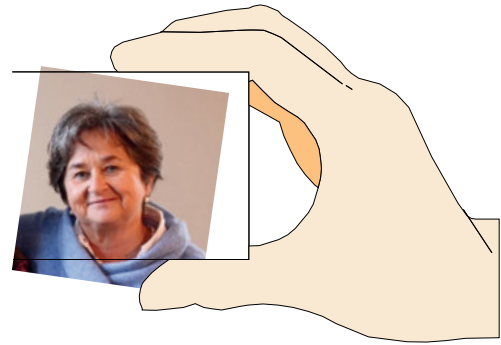
Par la suite, ces joueur.euse.s joueront sur une période de quatre semaines, à raison 60 minutes à chaque fois et ce, gratuitement, avec le matériel fourni. Ainsi, nous verrons si cette populaire activité convient aux personnes inscrites et s'il y a lieu de poursuivre à l'automne avec de nouvelles inscriptions.

Si cette discipline vous intéresse pour l'automne 2025, veuillez, s.v.p. nous contacter à l'adresse électronique suivante : [mjmorin@hotmail.com](mailto:mjmorin@hotmail.com) ou au numéro de téléphone 418-390-1655.

Prendre note que les illustrations publiées dans cette édition proviennent du site Internetfreepik.com.  
C'est un site libre de droits.

# CHRONIQUE LITTÉRAIRE

MARIE NADEAU

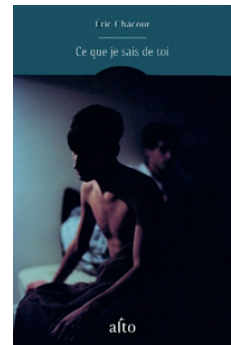


## ***Ce que je sais de toi, Éric Chacour, 2024.***

Dans le Caire des années 1980, un jeune médecin suit un destin tracé pour lui. Entre son dispensaire et le prestigieux cabinet hérité de son père, Tarek n'a que peu de place pour se poser des questions. Mais la rencontre d'un être que tout semble éloigner de lui ébranlera son mariage, sa carrière et ses certitudes, ne lui laissant plus d'autre choix que l'exil. Source : *Le libraire*.

Premier roman pour ce jeune auteur, sa plume est d'une finesse enviable. Il nous fait découvrir l'Égypte et sa rigidité à travers une histoire d'amour condamnable dans les années 90. Merci à mon amie Hélène de me l'avoir proposé.

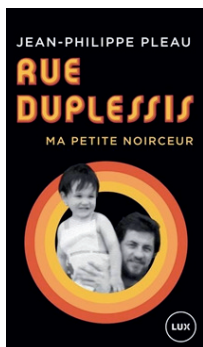
Bouleversant!



## ***Rue Duplessis : Ma petite noirceur, Jean-Philippe Pleau, 2024.***

Né d'un père analphabète et d'une mère peu scolarisée, Jean-Philippe Pleau a grandi à Drummondville, rue Duplessis, dans une famille ouvrière. Les circonstances de sa vie lui ont cependant permis de poursuivre des études universitaires en sociologie et de devenir animateur de radio. Il est aujourd'hui étranger au monde d'où il vient, sans vraiment appartenir à celui dans lequel il a abouti. Source : *Le libraire*.

L'auteur se définit comme un transfuge de classe et ce changement ne s'effectue pas sans blessure. C'est grâce à l'amour de la lecture qu'il trouve peu à peu sa voie et qu'il poursuit ses études. Un cheminement plein d'embûches fort intéressant à découvrir.



## ***FRACTURE, Johanne Seymour, Libre Expression.***

Dans le quartier populaire de Pointe-Aux-Trembles, Samuel, Steve et Patrick, des amis d'enfance apparemment sans histoire, cachent un terrible secret.

Quand une enquête est réouverte sur l'accident dont l'un d'eux a été victime huit ans plus tôt, le fragile équilibre sur lequel ils ont construit leurs vies s'écroule. *Fracture* est le récit de la spirale destructrice dans laquelle ces hommes sont entraînés depuis des décennies. Source : *Le libraire*.

J'ai bien apprécié ce bouquin. L'auteur nous raconte une histoire difficile. Je ne m'attendais pas à être autant bouleversée. Je ne peux vous en dire plus sans vous révéler l'intrigue.

À lire aussi : *Dix jours*, Marie Laberge, 2024. Émouvant!





SYLVIE PROULX

Sylvie est née à Lachine, sur l'île de Montréal. Elle était toute jeune lorsque ses parents sont venus s'installer en Beauce. Dès son plus jeune âge, Sylvie s'intéresse à tout ce qui touche le domaine des arts. Après le cegep, elle a étudié en design d'intérieur pour ensuite se diriger en arts, plus précisément en enseignement des arts.

Sylvie a terminé sa carrière à l'école Le Tremplin de Saint-Victor comme titulaire de 3e année. Maintenant à la retraite, l'art fait toujours partie de son quotidien. Que ce soit la photographie, la peinture acrylique ou l'aquarelle, Sylvie sait bien occuper ses journées.

Récemment, elle a découvert le *journaling* qui consiste en un mélange de collage, de dessin et de peinture. C'est d'ailleurs avec ce médium qu'elle a conçu la carte d'anniversaire pour nos membres de 80 ans et plus.

Elle reste à l'affût de nouveaux moyens d'expression où elle peut laisser aller son imagination et ses talents d'artiste.



Artiste

### Voici les moyens de communication utilisés par l'AREQ Beauce-Etchemins

1. Le bulletin *LE REFLET*, version papier ou électronique
2. Le site Web : <https://beauce-etchemins.areq.lacsq.org/>
3. Les courriels :
  - Areqb-e@outlook.com
  - francepinon@hotmail.com
  - mjmorin@hotmail.com
4. La page Facebook nouvellement créée : AREQ Beauce-Etchemins



### Retour sur le party de Noël

Malgré la grève des postes, nous étions quand même soixante-douze personnes pour le party. Les tables réservées ont été populaires, mais, comme d'habitude, tous et toutes étaient certain.e.s de retrouver des gens aimables. Le repas a rallié les plus difficiles et la bûche était, comment dire... exquise!

Onze poinsettias d'une valeur de 25 \$ chacun ont été gagnés et un prix de 100 \$ a été remis à Sophie Plamondon.

### Dons

En votre nom, chers membres, un don de 200 \$ a été envoyé à la campagne de financement du Manoir Laure-Gaudreault. C'est une résidence pour personne autonome à faible revenu. Un montant de 1 000 \$ a aussi été remis à la FLG pour compléter son année fiscale 2024.



### Inscriptions par courriel

Les inscriptions par courriel étant de plus en plus nombreuses, Marise Poulin et Jacques Rancourt vont dorénavant aussi les recevoir. Le nom sur le coupon vous indique qui contacter. France prendra ensuite le relais pour confirmer que le paiement Interac a été effectué. Pour ceux et celles qui n'ont jamais payé à l'AREQ par Interac, appelez France en premier pour les instructions et le mot de passe.



## LE FIL D'ARIANE

OYEZ... OYEZ... OYEZ... OYEZ... OYEZ...

Bonjour à toutes et tous,

Comme à chaque année, dans le mois de février, je fais toujours un petit rappel. Je suis continuellement à la recherche de bénévoles qui désirent s'engager dans le programme du Fil d'Ariane.

Ce dernier s'adresse à nos membres vivant seul.e.s et âgé.e.s de 80 ans et plus dans le but de briser l'isolement. Belle occasion de contrer la solitude chez nos aîné.e.s

Prendre quelques minutes de votre temps peut faire la différence dans la vie de quelqu'un... N'hésitez pas à vous impliquer, vous pourriez développer une nouvelle amitié.



FRANCINE  
FRANCINE.POULIN@OUTLOOK.COM  
( 418 227-0559)

# Hommage à nos sages

## Très important

Pour diminuer notre empreinte environnementale et les coûts d'envois postaux, vous ne recevrez pas d'invitation personnalisée.  
Ce texte est ce qui tient lieu d'invitation.

## AUX MEMBRES DE L'AREQ BEAUCE-ETCHEMINS DE 75 ANS (PENDANT L'ANNÉE 2025) ET PLUS

L'AREQ Beauce-Etchemins est heureuse de vous inviter à une rencontre amicale organisée par le conseil sectoriel. À cette occasion, un repas et une consommation vous seront offerts pour la modique somme de 25 \$. Si vous avez besoin de quelqu'un pour vous conduire, vous pouvez être accompagné.e. Cependant, le coût du repas de la personne accompagnatrice non membre sera de 63 \$.

Ce dîner aura lieu le **jeudi, 15 mai 2025**, au Georgesville, 300, 118e Rue, Saint-Georges. L'accueil se fera à compter de 11 h. Nous espérons avoir le plaisir de vous rencontrer à cette occasion. Si vous voulez payer par Interac, veuillez confirmer votre présence par courriel à Jacques Rancourt (jacques.rancourt9@gmail.com). Une réponse rapide, avant le 5 mai 2025, serait appréciée en postant votre chèque et le coupon-réponse ci-dessous.

Au plaisir de célébrer ensemble,

Votre conseil sectoriel AREQ – Beauce-Etchemins,

### Coupon d'inscription

Nom : ..... No de membre **obligatoire** : .....

No de tél. : ..... Courriel : .....

Nom de la personne accompagnatrice : .....

Coût : 25 \$ par membre de 75 ans et plus et 63 \$ pour la personne accompagnatrice non-membre.

Payez par Interac (areqb-e@outlook.com, après votre inscription à Jacques Rancourt (jacques.rancourt9@gmail.com) ou libellez votre chèque à l'ordre de AREQ - Secteur Beauce-Etchemins, 5-450 rue Turmel, Sainte-Marie, (Québec) G6E 1L3

Prenez note que vous recevrez un accusé de réception aussitôt que nous recevrons votre inscription (par courriel ou par téléphone).



## Retour du tirage-partage

Marie Nadeau  
Responsable de la FLG



Lors de notre dîner de Noël, le tirage-partage fut enfin de retour. Avec l'aide précieuse de Liane Loignon, nous avons vendu des billets pour une somme de 420 \$. C'est donc un montant de 205 \$ qui a été remis à notre gagnante, Lucille Berthiaume. Merci à tous ceux qui ont une fois de plus encouragé notre Fondation.

Notre conseil sectoriel a aussi contribué par un don de 1000 \$ à augmenter la cagnotte. Grâce à votre générosité, la FLG pourra cette année encore, aider les organismes et les gens dans le besoin. Je tiens aussi à remercier mon amie Candide Gagné pour son aide à tenir la comptabilité des sommes recueillies ce soir-là

Si vous connaissez un organisme ou une personne qui aurait besoin d'un petit coup de pouce, n'hésitez pas à les inviter à me contacter pour obtenir un formulaire de demande d'aide (marienade16@gmail.com ou 418 387-7617). Il va sans dire que la confidentialité sera respectée dans le cas d'une demande d'aide pour un individu. Vous avez jusqu'au 15 mars pour me faire parvenir les demandes. Comme notre Fondation est peu connue, je vous invite donc à la faire connaître et rayonner dans notre milieu.



Marie Nadeau et Lucille Berthiaume

## Rita Tardif, 99 ans

Le 28 décembre dernier, Guylène Couette et moi, sommes allées visiter la doyenne de l'AREQ-BE. Comment mieux terminer l'année 2024?

Nous avons pu voir briller l'étincelle de jeunesse dans les yeux de Mme Rita et la voir aborder sereinement sa 100e année. C'est le bonheur que nous avons reçu en cadeau lorsque nous lui avons remis sa carte d'anniversaire et une rose. Rita est une personne encore très active et agréable à côtoyer.

Merci pour ce précieux moment!

Guylène Couette et Marie Nadeau





MA CHÈRE LUCIE,

## Dossier des femmes

**Jocelyne Tanguay  
Responsable**

Je l'aime, et c'est le meilleur sentiment du monde

À la veille de la Journée internationale des droits des femmes, j'ai rencontré Mme Rita Tardif, doyenne de l'AREQ Beauce-Etchemins. Bien mise pour la circonstance, elle m'accueille chaleureusement dans son appartement-musée, meublé de précieux souvenirs dont chacun m'a été présenté.

Notre doyenne est née le 28 décembre 1925, au beau milieu d'une famille de 15 enfants. Elle va à l'école du rang jusqu'à la 9<sup>e</sup> année. À 15 ans, plusieurs filles de son âge décident d'arrêter l'école mais Rita... a le goût d'apprendre.



Elle poursuit trois ans d'études pédagogiques à Beauceville. À 18 ans, elle débute sa carrière d'enseignante à Saint-Elzéar à l'école du rang avec ses 35 élèves de la première à la neuvième année, puis à Sainte-Marie pendant 8 ans. Le 8 mai 1945, une amie court lui annoncer la fin de la guerre, c'est congé! Elle choisit d'en profiter... avec ses élèves. Elle gagne alors 400 \$. Ses collègues, 20 institutrices laïques de campagne, la nomment responsable-syndicale.

Mais... Mme Tardif veut poursuivre des études universitaires et profiter d'une rémunération plus intéressante offerte en ville. En 1952, elle quitte la Beauce pour Montréal. D'abord engagée pour une 4<sup>e</sup> année, elle s'ennuie : la tâche est trop facile. Elle va alors à l'école Savaria dirigée par des religieuses, où elle enseigne : sténographie, mathématique, histoire, français, anglais, physique, chimie, en 7<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> année. Et elle poursuivra sa carrière encore plusieurs années, mais à la polyvalente Saint-Henri, comme enseignante de français et d'histoire, ses matières préférées.

Pendant plus de 60 ans, elle a établi son milieu de vie à Montréal, dont elle a su bien profiter. Devenue citadine, elle utilise les transports en commun pour se rendre à l'Université de Montréal et à l'Uqam où elle prend des cours le soir, les fins de semaine et en été. Elle en profite aussi pour se rendre à ses activités en ville. Elle aime découvrir. Cette femme active, intéressée s'est toujours impliquée.

Au cours de sa carrière, ce dont elle est le plus fier, c'est le contact humain. Elle était bien avec les enfants, les parents, les collègues. À ses yeux, avoir confiance en soi est un moyen de réussite. On disait de ses élèves qu'ils ou elles réussissaient bien. Aussi, il est important d'aimer son travail, sinon vaut mieux quitter. Et trop souvent, on met l'emphase sur ce qui ne va pas, on oublie le beau.

Au début des années 80, alors âgée de 56 ans, Mme Tardif prend sa retraite de l'enseignement. Toujours au fait de l'actualité, militante, artiste elle poursuivra sa route autrement. Passionnée d'histoire, elle a fait partie de l'Association des professeurs d'histoire. Elle est membre de la société Saint-Jean-Baptiste de Montréal. Elle fait partie de la Société Lionel Groulx regroupant tous les francophones d'Amérique du Nord. Elle fut secrétaire de l'AREQ provinciale pendant 2 ans.

Elle a plusieurs champs d'intérêts, la philatélie, la numismatique (étude des monnaies), la généalogie, la photographie. Elle a voyagé d'un bout à l'autre du Canada, à travers les États-Unis, le Mexique et aux Antilles. À jour en informatique, elle est sur Facebook et communique par courriel.

À 99 ans, Mme Rita ne prend aucun médicament, si ce n'est qu'un peu de brandy dans son café le matin. Elle conduit son auto. C'est une femme bien entourée et aimée.

La clé du bonheur : voir le beau.

Notre entretien s'achève... Mme Rita a rendez-vous à 15 h. Son partenaire l'attend à la salle de billard, elle en joue tous les jours.

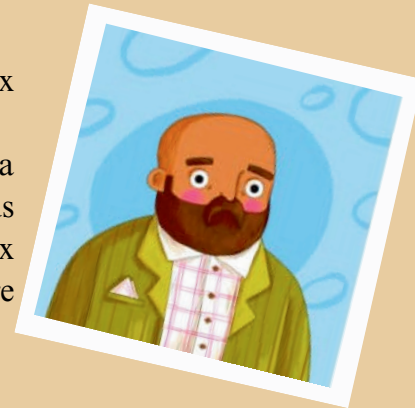




Comme porteur du dossier des hommes, je me dois d'aborder un sujet délicat. Je ne sais pas combien d'hommes vont me lire, mais je sais que plusieurs femmes qui vivent avec des hommes vont y jeter un coup d'oeil ne serait-ce que pour voir ce que je peux bien écrire sur ce sujet n'étant pas un gériatre.

Je sais que ce sujet est assez tabou encore chez les hommes. Je viens d'une famille où nous étions neuf hommes si j'inclus mon père. Jamais on n'a abordé ce sujet qu'est l'andropause. On était loin alors de nous faire des confidences.

L'andropause touche tous les hommes, mais à des niveaux différents. Lors de l'émission *Les Grands Reportages*, on a dit que 40 % des hommes de 40 ans et plus ont des apparitions de la dysfonction érectile. De plus, 33 % des hommes de 50 ans et plus ont ce problème. Et enfin, à partir de 70 ans, un homme sur deux souffre de dysfonction érectile. Cela touche donc beaucoup d'entre nous.



n'y a pas que la dysfonction érectile à l'andropause. J'ai regardé attentivement la série animée par Hugo Girard sur ce sujet. J'ai pris des notes. Hugo nous explique que, outre la diminution de la libido, il avait une perte d'énergie et sa force musculaire diminuait. Il éprouvait une diminution de la joie de vivre. Lors de ses rencontres, il a découvert d'autres symptômes qu'on peut attribuer à l'andropause.

Je vous en énumère quelques-uns où certains hommes de l'AREQ vont se reconnaître. L'homme devient plus grincheux. Il a des bouffées de chaleur. Oui, oui cela peut arriver à des hommes. Il m'arrive d'en avoir même à quatre-vingt-deux ans. Les érections matinales sont moins fréquentes. La somnolence le surprend parfois. La force musculaire diminue.

Que faire? Il faut aller consulter, même si le corps médical est peu outillé pour vous aider, car cela est peu enseigné durant leurs années universitaires en médecine. Ce n'est pas une faiblesse d'en parler. Il faut oublier la peur du jugement. Si les hommes veulent devenir une meilleure version d'eux-mêmes, il leur faut prendre le taureau par les cornes.

Si vous êtes intéressés par une conférence sur ce sujet, n'hésitez pas à me le faire savoir. Vous savez où me trouver.



## De la blancheur à la noirceur

Que vas-tu écrire poète  
Qu'est-ce qui te trotte dans la tête  
Tu vois à l'horizon de la noirceur  
Tu vois une maison jadis blanche  
Devenir désormais très noire

Oh poète je ne fais pas de miracle  
Même si je suis ta muse  
Je vois les larmes sur ton visage  
Tu avais tellement rêvé

Je veux te prendre dans mes bras  
Je vais trouver des mots pour te consoler  
Mon poète il n'est pas en ton pouvoir  
De changer le cours de l'histoire  
Mais je peux t'aider à voir autrement

Chasse de ta tête ces pensées noires  
Le destin doit s'accomplir  
Tu n'y peux tout simplement rien  
Retrouve ta joie de vivre  
Continue à aimer tout simplement

Tourne ce soir tes yeux vers le ciel  
Rien n'empêchera les étoiles de briller  
Écoute ton cœur battre  
Tu es vivant mon poète

Que veux-tu de plus  
Tu n'es pas seul au monde  
Même si au-delà de ta frontière  
Tout tient avec de la broche

Jacques Rancourt



Veillez prendre note que les idées et les opinions exprimées dans *LE REFLET*  
n'engagent que les personnes qui les ont rédigées.

# En avant, pour le Jour de la Terre

Mardi, 22 avril 2025

Hôtel Québec, 3115 Avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

À l'occasion du Jour de la Terre, l'AREQ-03 vous invite à assister à deux conférences qui sauront vous intéresser.

Inscriptions : 9 heures

9 h 45 : Mot de bienvenue



10 heures : Conférence de madame Johanne Elsener : De l'air pur pour notre santé !

Médecin vétérinaire de formation, Johanne Elsener est membre de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement (AQME), fondée en 1993. Elle viendra nous parler de la pollution de l'air qui a fait les manchettes plusieurs fois au Québec au cours des dernières années : nickel dans la basse-ville de Québec, arsenic à Rouyn-Noranda, particules fines à Arvida, panache toxique des polluants atmosphériques émis par les autoroutes urbaines, fumée des feux de forêt, émission des poêles à bois. Personne n'est à l'abri. Selon la dernière étude de Santé Canada, la pollution atmosphérique est responsable de 4 200 décès prématurés par année au Québec, soit l'équivalent de la COVID en 2021. Qui affecte-t-elle? Que cause-t-elle comme pathologie? D'où proviennent les émissions de polluants atmosphériques? Où et à quel moment sommes-nous les plus exposés? Cette conférence répond à ces questions. Elle propose aussi des solutions individuelles et collectives en démontrant leur rentabilité économique. Elle décrit l'urgence d'agir collectivement pour que le gouvernement provincial adopte une Politique nationale de l'air tel qu'il s'y était engagé en 2012.

10 h 45 : Pause

11 h 10 : Échanges, conclusion et remerciements

11 h 45 : Dîner sur place

13 h : Conférence de Serge Lepage : Les changements climatiques, comment s'y retrouver?

À l'aide d'illustrations, de graphiques et d'images vidéo, Serge Lepage explique l'évolution du climat, évolution naturelle, d'une part, et les changements climatiques causés par les activités humaines, d'autre part. Il répond à des questions que l'on se pose tous : Qu'est-ce que l'effet de serre? Quels sont les facteurs dominants qui influencent l'évolution du climat? Quelles sont les conséquences des changements rapides qui sont observés depuis plusieurs décennies? Comment s'adapter à de tels changements? Quelles sont les avancées technologiques en matière d'énergie renouvelable et de lutte aux changements climatiques? Que donnent les actions entreprises par les différentes nations? Que réserve l'avenir aux générations futures? Que peuvent faire les citoyens pour aider la situation?

14 h 30 : Conclusion et remerciements



## DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 4 AVRIL 2025

Coupon d'inscription  
Jour de la Terre  
22 avril 2025

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

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

Invité.e : \_\_\_\_\_

Coût : membre : 20 \$    Invité.e : 40 \$

Pour vous inscrire, téléphonez à Mario Morin, au 418-390-1655 ou envoyez un courriel à [mjmorin@hotmail.com](mailto:mjmorin@hotmail.com)



## Régime d'assurance collective ASSUREQ

Marie-Claude Bélanger

beneva

Bonjour.

En ce premier bulletin *Le Reflet* de l'année 2025, je voulais vous souhaiter de l'amour, du bonheur et de belles surprises. Voici deux informations que je trouvais pertinentes de vous transmettre. Bonne lecture.

### Resserrement des règles des codes justificatifs (« NPS ») à la RAMQ

Actuellement, au Québec (sauf exception), le médecin doit appliquer la mention « NPS » (ne pas substituer) lorsqu'il recommande de ne pas appliquer la substitution générique à la prescription d'un médicament. Par la suite, l'équipe pharmaceutique analyse la recommandation du médecin afin d'approuver ou de refuser la demande en vertu des critères de la RAMQ.

À compter du 5 février 2025, la RAMQ va implanter des changements qui viendront restreindre l'usage de la mention « NPS ». Plusieurs catégories de médicaments ne seront plus admissibles à ce type d'exception.

Pour les personnes assurées RAMQ qui ne répondent plus aux nouveaux critères liés à la mention «NPS», la RAMQ exigera que ces personnes fassent la transition vers un médicament générique. La personne assurée qui fait le choix de ne pas faire la transition est en droit d'exiger le médicament d'origine à son pharmacien. Cependant, elle devra payer l'écart de prix entre le médicament d'origine et la version générique.

À noter

Cette mesure s'applique sur les médicaments figurant sur la liste RAMQ seulement;

Cette mesure ne s'applique pas sur les prescriptions qui ont déjà été acceptées avec la mention NPS, avant le 5 février 2025.

Nous recommandons aux personnes visées par cette nouvelle mesure d'en discuter avec leur médecin ou leur pharmacien.

Pour un complément d'information et la liste des différentes classes de médicaments visés : *Pour optimiser l'usage des médicaments et la gestion des fonds publics - Resserrement des règles de remboursement lorsque la mention « Ne pas substituer» apparaît sur une ordonnance.*

AREQ, janvier 2025

Vous n'avez peut-être pas lu l'article concernant la hausse de la prime d'assurance publié dans l'infolettre de l'AREQ du mois de janvier. Voici un résumé de l'article.

Nous n'avons pas reçu d'augmentation de la prime depuis 2012. Nous sommes passés de 33,38 \$ à 57,18 \$ en 13 ans.

Également nous avons bénéficié de plusieurs bonifications. Bonification des bas de soutien, remboursement de certains frais en assurance voyages, bonification du remboursement des professionnels de la santé, maison de convalescence, possibilité de passer du régime Santé au régime Santé plus sous certaines conditions, ajout de la garantie chaussures profondes, garantie thérapeute du sport et kinésiologue, ajout de la garantie des vaccins préventifs, bonification du remboursement de la garantie injections sclérosante.

Pourquoi cette hausse?

! Hausse importante de l'utilisation de certaines garanties du régime par les membres assurés;

! Inflation;

! Arrivée de médicaments coûteux;

! Les membres ont davantage eu recours à des professionnel.le.s de la santé;

! Le coût des voyages et des soins à l'étranger a augmenté de façon importante dans les dernières années;

! Médicament arrivé sur le marché non couvert par la RAMQ;

L'entente financière avec l'assureur Beneva prévoit que lorsqu'il y a un surplus (primes payées plus importantes que les remboursements), ceux-ci sont placés dans des fonds distincts chez Beneva et retournés aux assurés par des congés de primes. Les surplus ainsi cumulés au fil des années ont permis d'octroyer un congé de prime plus généreux cette année, soit 6 \$/ mois par personne assurée, pour éponger en partie la hausse des primes en 2025.

## Mon âme est pressée

J'ai compté mes années et découvert que j'ai moins de temps à vivre devant moi que derrière moi.

Je me sens comme cet enfant qui a reçu un paquet de bonbons : il a savouré les premiers avec insouciance, mais lorsqu'il a réalisé qu'ils étaient peu nombreux, il a commencé à les goûter avec une intensité nouvelle.

Je n'ai plus de temps à perdre avec des gens absurdes, ceux qui, malgré leur âge, n'ont pas mûri.

Mon temps est trop précieux pour débattre de titres ou de futilités.

Je cherche l'essence, car mon âme est pressée, et il reste peu de douceurs dans mon paquet...

Je veux vivre aux côtés de personnes profondément humaines, celles qui savent rire de leurs erreurs, qui ne se gonflent pas d'orgueil face à leurs triomphes, et qui ne fuient pas leurs responsabilités.

Je veux marcher avec celles et ceux qui défendent la dignité humaine, qui s'attachent à la vérité et à l'honnêteté.

L'essentiel, voilà ce qui donne un sens à la vie, ce qui la rend belle et précieuse.

Je veux m'entourer de personnes capables de toucher le cœur, de celles dont les épreuves ont adouci l'âme au lieu de l'endurcir.

Oui, j'ai hâte. J'ai hâte de vivre avec l'intensité que seule la maturité peut offrir.

Je ne veux pas gaspiller une seule des douceurs qu'il me reste.

Je sais qu'elles seront encore plus exquises que celles que j'ai goûtées jusqu'à présent.

Mon but est d'atteindre la fin en paix, le cœur serein, entouré des êtres que j'aime et en harmonie avec ma conscience.

On dit que nous avons deux vies, et que la seconde commence lorsque l'on comprend que nous n'en avons qu'une.

Je suis dans ma seconde vie.

Je n'ai plus le temps que pour le bonheur.



Source inconnue

17:24 Jeu. 6 févr.

88 %

PSG - Invitation 50e\_9mai



On souligne nos

**50**  
ans

**Bienvenue à votre Polyvalente de Saint-Georges**

**Au programme :**

- ✦ 15 h à 17h : visite libre ou guidée (accueil dans le hall principal) pour toute la population
- ✦ 15 h à 17h : expositions d'images souvenirs - n'hésitez pas à apporter les vôtres si vous en avez
- ✦ 17 h : Petit mot de bienvenue officiel
- ✦ 17 h : Souper - cocktail (25\$) pour les anciens et actuels membres du personnel de la PSG, du CSSBE ou de la CSBE

✦ **Réservez votre souper avant le 21 avril 2025 :**

- Paiement en argent au secrétariat de l'école ou par chèque à l'ordre de la polyvalente de St-Georges (préférence : 50e de la PSG) indiquer s.v.p. vos coordonnées à l'endos du chèque.
- paiement par acces D / virement entre personnes Desjardins / ajouter un bénéficiaire / Identification : Poly. Saint-Georges / Raison : inscrire 50 avec les premières lettre de votre prénom et nom ex: 50michelga / Transit caisse : 20157 / Institution : 815 / Folio -compte : 0448753

**VENDREDI 9 MAI > 15 H**

**AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER, VOUS CROISER!  
PLAISIRS, SOURIRES, SOUVENIRS SERONT AU  
RENDEZ-VOUS!**

**Le comité organisateur.**



**Présidence**  
 Louise Fortin  
 Déléguée au conseil régional  
 Déléguée au conseil national  
 418-228-4895  
 lfortin@yahoo.com



**Secrétariat**  
 Marise Poulin  
 Rédaction des procès-verbaux  
 Responsable des réservations  
 418-313-4929  
 mpoulin6321@gmail.com

**1re vice-présidence**  
 Poste à combler

**2e vice-présidence**  
 Jacques Rancourt  
 Édimestre  
 Dossier des hommes  
 418-228-8525  
 info@areq.lacsq.org  
 jacques.rancourt9@gmail.com

2e conseiller  
 Mario Morin  
**LE REFLET**  
 Inscription par courrier  
 418-390-1655  
 mjmorin@hotmail.com

**Trésorerie**  
 France Pinon  
 Tenue de livres  
 Paiement par Interac  
 418-227-5149  
 francepinon@hotmail.com  
 areqb-e@outlook.com

**1re conseiller.ère**  
 Poste à combler

Conseil sectoriel  
 AREQ  
 2025 - 2026

RETRAITE QUÉBEC  
 1-800-463-553

Beneva  
 1-888-833-6962

NOVUM NOVUMLEGAL.CA  
 CONSEILS JURIDIQUES 1-844-745-4714

**Assurances et retraite**  
 Marie-Claude Bélanger  
 418-685-3054  
 marieclaudb75@gmail.com

Postes à combler

- dossier de l'environnement
- dossier du sociopolitique

**Dossier des femmes**  
 Jocelyne Tanguay  
 418-389-2785  
 jocelyne.tanguay12@gmail.com

**Fondation Laure-  
 Gaudreault**  
**Chronique littéraire**  
 Marie Nadeau  
 418-387-7617  
 marienade16@gmail.com

**Chaîne électronique**  
 Rolande Vaillancourt  
 418-267-4441  
 areqbe1@gmail.com  
 areqbe2@gmail.com

**Anniversaires  
 des 80 ans et +**  
 Guylène Couette  
 418-564-0236  
 la\_chouette\_couette@  
 hotmail.com

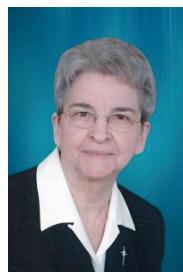
**Fil d'Ariane**  
 Francine Poulin  
 418-227-0559  
 francine.poulin@outlook.com

**Publipostage**  
 Michelle Bisson  
 418-228-2805  
 michelleandree@telus.net

**Photographie**  
 Guy Roy  
 418-228-3172  
 guyroy@cgcable.ca

Autres  
 responsables

## De passage dans nos vies...



Soeur Béatrice Parent  
25 juillet 2024  
Saint-Honoré



Pauline Nadeau  
18 août 2024  
La Guadeloupe



Micheline Roy  
7 novembre 2024  
Saint-Georges



Huguette Morin  
2 décembre 2024  
Saint-Georges



Jean-Noël Tanguay  
19 décembre 2024  
Saint-Magloire



Alban Lévesque  
3 février 2025  
Saint-Georges



Yves Veilleux  
5 février 2025  
Saint-Georges



Abbé Benoît Poulin  
25 février 2025  
Saint-Prosper



Pierrette Grenier  
28 février 2025  
Saint-Georges

Le conseil sectoriel offre ses plus sincères condoléances  
aux familles éprouvées.

Pour informer les membres du secteur d'un décès, veuillez contacter  
la responsable, Rolande Vaillancourt,  
au 418-267-4441 ou par courriel à : areqbe1@gmail.com



## Visite guidée du musée ASTROLab et de l'Observatoire scientifique à Notre-Dame-des-Bois, le 1 octobre 2025

Quel bonheur que cette sortie au cœur de la première  
réserve internationale de ciel étoilé !

- 9 h Départ en autobus Bell- Horizon du  
stationnement de l'église de l'Assomption (Saint-Georges Est)
- 10 h 30 Visite du musée et film *Émergence*
- 12 h Dîner avec traiteur
- 13 h 30 Montée en autobus et visite de l'Observatoire
- 15 h Départ
- 16 h 30 Retour à Saint-Georges



Cette année, nous nous y prenons tôt afin d'être certain que l'activité se fasse.  
Les places sont limitées et seulement pour les membres qui sont habiles à marcher  
450 m sur un dénivelé puis, il y aura 25 marches aller et retour.

Dès le 1er avril, je prendrai les inscriptions par courriel ou par téléphone. La date  
limite est le 12 mai 2025. Le coût sera de 50 \$ et les modalités de paiements vous  
seront données plus tard.

Votre message doit contenir toutes les informations ci-dessous.

Rejoignez France Pinon au 418-227-5149 ou [areqb-e@outlook.com](mailto:areqb-e@outlook.com).

Visite guidée de l'ASTROLab et de l'Observatoire scientifique, le 1 octobre 2025

Nom \_\_\_\_\_ no membre \_\_\_\_\_  
Adresse courriel que vous utilisez \_\_\_\_\_ no de tél. \_\_\_\_\_  
Menu: porc aux pommes à l'érable \_\_\_\_\_ penne au poulet et brocoli \_\_\_\_\_ dessert croustade  
Spécifiez le breuvage : thé \_\_\_\_\_ café \_\_\_\_\_ tisane \_\_\_\_\_ eau gazéifiée \_\_\_\_\_ boisson gazeuse \_\_\_\_\_