

RETRouvAILLES 2025

Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé...et en ce matin ensoleillé du 3 septembre, c'est un petit bonheur qui est arrivé à la centaine de personnes qui participaient aux retrouvailles de l'AREQ Chauveau. Cette activité prévue à l'Espace Félix Leclerc de l'Île d'Orléans aurait pu se vivre pieds nus dans l'aube tant il faisait beau.



Ce petit bonheur est devenu grand par le fait d'être accueilli par la chaleureuse et enthousiaste fille de Félix, Nathalie Leclerc, elle-même. Oui, ce petit bonheur nous l'avons mis sous nos hailons pour le garder tout au chaud et qu'il reste pour toujours bien vivant.

C'est donc partagés en deux groupes que nous avons visité ce musée dédié à Félix pour y découvrir plein de perles de vie. Le tout était raconté si généreusement soit par des souvenirs, des récits, des photos ou par une courte vidéo et aussi par des objets ayant appartenu à notre poète et chansonnier légendaire. C'était fabuleux à découvrir !

J'ai retenu quelques citations qui méritent d'être partagées :

*C'est beau la vie comme un nœud dans le bois
C'est beau l'amour tu l'as écrit sur moi
C'est grand la mort, c'est plein de vie dedans*

Dans le champ, juste devant, est installée une œuvre d'art commandée par Nathalie pour le 100e anniversaire de Félix. Cette sculpture le représente avec sa guitare, regardant le fleuve.

Le génie créatif de l'artiste réside, je crois, dans l'intégration des mots de Félix dans la structure même de l'œuvre. À voir absolument !

À quelques pas, en se dirigeant vers le fleuve, il y a le sentier d'un flâneur créé par des artistes du Regroupement BLEU qui se doit d'être parcouru pour continuer la réflexion.



Le train du nord, c'est comme la mort quand y a personne à bord...nous c'est en autobus remplis de joyeux retraités que nous avons quitté le site pour aller au restaurant et vignoble La Grange, déguster



un délicieux repas préparé avec passion et excellence, vu le résultat des plats savoureux. Un petit clin d'œil à Camille pour

ses jolis signets facilitant la tâche aux serveurs.

Au vignoble situé tout près, j'inviterai l'enfance à s'attarder le temps qu'il faut qu'elle empoche des images pour les longues soirées d'hiver.

À l'habitant de l'Île d'Orléans qui philosophait Attends-moi ti-gars, tu vas tomber si je suis pas là
À la fille de l'Île qui échangerait son île pour un grand malheur avec son amoureux, je dirais:
Bon voyage dans la lune...

À l'écoute des nouvelles actuelles transmises par les médias, je laisserais s'installer, entre la chair et l'os la colère de l'alouette pour s'indigner collectivement tout en se rappelant que c'est bon la vie bue au creux de ta main.

Pour terminer, j'aimerais remercier sincèrement notre hôtesse, Nathalie Leclerc, et mentionner qu'elle a écrit deux livres. Le premier a pour titre : *La voix de mon père*. Elle y raconte sa relation privilégiée avec son père. Le second a pour titre: *Le cri de ma mère*.

Merci énormément à tous ceux et celles impliqués dans ces Retrouvailles 2025, des organisateurs aux participants.

Et le mot de la fin par Félix, lui-même:

La haine coûte cher
l'amour, rien



Dans ce numéro :

Retrouvailles 2025.....	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Activités.....	3-7
Invitation à un tournoi de bridge..	3
Consignes d'activités	4
Fête de Noël.....	4
Déjeuners en anglais	5
Marches	5
Suite Marches	6
Partage littéraire	7
Vie de l'AREQ.....	8-9
Mot de la présidence régionale.....	8
Comité environnement.....	8
ASSUREQ.....	9
Nos membres s'expriment	10
ViActive témoignage.....	10
Une visite d'entraide	10
Informations	11-14
Conférences Grand Public.....	11
Lire et faire lire.....	11
In memoriam.....	11
Coordonnées utiles.....	12
Responsables	13
Calendrier.....	14



Le deuxième mardi de chaque mois

Pour réservation :

Gisèle Boudreault
418 844-3925
gisboudreault2008@hotmail.com
ou
Claire Ennis
418 843-3611
ennisclaire17@yahoo.ca

S.V.P. Réservez pendant la semaine précédant le déjeuner.

Une fois votre réservation faite, si vous devez vous absenter, signalez votre absence par téléphone ou par courriel.

Merci!

Au plaisir de vous accueillir.

Déjeuners du mois

14 octobre 10 h

Cosmos
2813 boul. Laurier Ste-Foy
418 652-2001

11 novembre 10 h

Allô mon Coco
Galeries de la Capitale (porte A) 5401
(Entrée sur le côté près de la Baie d'Hudson)
418 614-0405

9 décembre 10 h

Eggsquis
1270 boul. Duplessis L'Ancienne-Lorette
(Entre Odéon et Dollarama)
418 877-5554

13 janvier 2026 10 h

Pacini Lebourgneuf
2013 boul. Lebourgneuf
418 626-8383

10 février 10 h

Restaurant Le Dijon
Hôtel Double Tree by Hilton
7900 Marigot Charlesbourg
(Laurentien N sortie de la Faune)

10 mars 10 h

L'Oeuforie
850 boul. Pierre-Bertrand
418 681-4419

POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

AREQ nationale

Vous êtes invité à utiliser le site internet de l'AREQ : areq.lacsq.org/nous-joindre/ pour nous communiquer vos nouvelles coordonnées.

La réponse à quelques questions permettra de mettre votre dossier à jour.

Vous pouvez également communiquer par téléphone, si vous n'avez pas accès à internet :

Téléphone : 418 525-0611 ou
1 800 663-2408 (sans frais)

Adresse de courrier électronique

L'AREQ Chauveau utilise le courrier électronique pour communiquer avec vous. Il est important de nous faire connaître votre adresse de courrier électronique ainsi que les changements, si ce n'est déjà fait.

AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)
Téléphone : 367 380-0818
Courriel : renelle.nicol@gmail.com

AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Réjean Lemelin, président régional

Tél. : 418 843-3420 Courriel : rejlemelin@gmail.com

MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec grand plaisir que je m'adresse à vous aujourd'hui pour lancer la nouvelle année 2025-2026. Notre première activité, « Les retrouvailles », fut un franc succès. Plus de 90 personnes ont bénéficié d'une visite de la maison Félix-Leclerc —personnage qui a marqué le Québec et qui demeure, encore aujourd'hui, dans nos mémoires — et d'un repas délicieux, sans compter le soleil qui était de la partie. Tout pour une journée mémorable.

D'autres activités s'annoncent déjà avec succès dont « Le Titanic » avec un dépassement du nombre de personnes, « La fête de Noël »

le 10 décembre au Bonne Entente, « La cabane à sucre », « Les déjeuners du mois » et bien d'autres... Les membres de votre Conseil sont fort occupés, mais très motivés par vos réponses. En plus de ces activités sectorielles, l'AREQ ne manquera pas de souligner les activités régionales, telles la Journée des hommes, la Journée des femmes et la Journée régionale de l'environnement.

Le conseil sectoriel est à préparer avec beaucoup d'enthousiasme le Congrès triennal qui se tiendra en juin prochain. C'est un moment qui revêt une grande importance puisque nous devons revoir nos pratiques et nos structures. Notre préoccupation première est la poursuite de nos actions afin de continuer à vous offrir une belle qualité d'activités. Nous voulons nous assurer que vous êtes fiers de votre Association. C'est notre engagement!

À la suite du sondage effectué lors de notre AGS du mois d'avril, il appert que vous désirez plus d'activités. Nous sommes à y travailler avec ardeur! À cet effet, nous avons mis en service une ligne téléphonique pour répondre plus rapidement à vos demandes. N'hésitez pas à l'utiliser, le numéro est dans le présent Journal.

Au plaisir de vous revoir!

Gaston Leclerc, président

INVITATION À UN TOURNOI DE BRIDGE DU SECTEUR

Sondage pour un tournoi de Bridge

Nous souhaitons savoir si vous seriez intéressé(e) à participer à un tournoi de Bridge organisé par le secteur, prévu pour le 19 mars 2026. Vous aurez la possibilité de former votre propre équipe composée de deux personnes.



Déroulement de la journée

- 10 h : arrivée des participants
- 10 h 30 : début de la compétition
- 12 h : repas (à confirmer)
- 13 h 15 : reprise du tournoi
- 15 h 30 : fin de l'activité

Participation requise :

Pour assurer le bon déroulement du tournoi, il faudrait la présence de 14 à 20 équipes.

Comment manifester votre intérêt ?

Si vous souhaitez prendre part à cette activité, veuillez laisser votre nom, votre numéro de téléphone ou votre adresse courriel dans la boîte vocale de l'AREQ secteur Chauveau au 367 380-0818.

Alain Gilbert et Réjean Lemelin

ACTIVITÉS

CONSIGNES S'APPLIQUANT LORSQU'ON S'INSCRIT À UNE ACTIVITÉ

Pour le paiement, deux choix s'offrent à vous :

- Soit faire un chèque pour CHACUNE des activités et un chèque par PERSONNE qui s'inscrit (membre ou non-membre) accompagné du coupon-réponse
- Soit payer par INTERAC : un paiement par personne par activité.

La modalité des inscriptions peut varier selon l'activité. Lorsque précisé, remplissez le coupon inclus dans le journal ou celui reçu par courriel. Les coupons d'inscription se retrouvent aussi sur le site internet.

Annulation

Il est convenu par le CS qu'aucune annulation ne sera acceptée après la date limite d'inscription indiquée.

Note pour le transport

Par son comité d'entraide, le secteur peut offrir, dans la mesure du possible, le transport aux membres qui seraient dans l'impossibilité de se rendre à une activité.

Contacteur : Claire Ennis : tél. : 418 843-3611

Courriel : ennisclaire17@yahoo.com

AREQ Chauveau
Boîte vocale : 367 380-0818

FÊTE DE NOËL

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour célébrer la fête de Noël. Celle-ci aura lieu le 10 décembre 2025 à l'Hôtel Le Bonne Entente qui est situé au 3400 chemin Ste-Foy QC G1X 1S6

C'est avec un immense plaisir que nous vous y accueillerons entre 10 h 30 et 11 h.

Un apéro (avec ou sans alcool) vous sera offert.

Pour notre plus grand bonheur, le duo *La Relance* animera le volet musical.

Quand : le mercredi 10 décembre 2025

Coût : apéro, repas et animation :

membre : 30 \$ non-membre : 50 \$

Date limite d'inscription : le 28 novembre 2025

Si vous désirez former un groupe à une table (8 personnes par table), veuillez inscrire les noms lors de votre inscription.

Le covoiturage est suggéré parce que le stationnement est payant. Vous devez prendre le billet de stationnement et l'échanger contre un autre billet pour la sortie qui vous sera remis par un membre du personnel.

Dans ces temps de plus en plus difficiles, nous aimerions encore une fois vous demander de bien vouloir apporter quelques denrées alimentaires non périssables qui seront recueillies par un membre bénévole de la Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville. Il va sans dire que les dons en argent sont aussi acceptés.

Pour envoi du chèque, voir Consignes d'inscription à une activité.

Utiliser le coupon Fête de Noël pour votre inscription et le choix du menu. Pour les personnes qui s'inscrivent par INTERAC, svp mentionner votre choix de menu dans le courriel envoyé à la trésorerie.

Choix de menu :

Menu 1 : Filet de porc

Menu 2 : Saumon poêlé

Menu 3 : Wellington végétarien

*Francine Perron et Louis-Marie Pichette,
responsables*

ACTIVITÉS

DÉJEUNERS EN ANGLAIS

Bonjour à toutes et à tous,
La session d'automne pour les déjeuners en anglais a repris le 8 septembre. Les participants reviennent peu à peu, mais le nombre n'est pas très élevé. Le beau temps en serait-il responsable? En partie seulement, car il y a aussi la fermeture du chalet pour d'aucuns alors que d'autres ont des rendez-vous ou sont en voyage.

Étant membre des *Retraités flyés*, organisme à but non lucratif qui tient seulement une activité d'anglais par mois, j'ai pensé informer et inviter certaines connaissances de cette association à se joindre à nos déjeuners afin qu'ils puissent pratiquer davantage leur conversation anglaise.

Évidemment, cette addition à notre groupe AREQ augmente le nombre de participants pour les discussions. Ces nouvelles personnes apprécient grandement notre ouverture à les accueillir et en sont très reconnaissantes.

Voilà, je désirais vous informer, chers membres, de cette ouverture.

Tous vos commentaires sont les bienvenus et vous êtes également invité.e.s à vous joindre au groupe, seul ou en compagnie de votre partenaire de vie ou d'un.e ami.e.

Claudette Raynault et Sonya Fiset
raynaultc1965@gmail.com
sonya_fiset@hotmail.com



CLUB DE MARCHE LES PIEDS DANS LE VENT

- Depuis plus de 15 ans, nous nous donnons rendez-vous les mardis, au stationnement indiqué, pour une marche de 60 à 90 minutes, départ à 13 h 30.
- Après la marche, pour continuer à fraterniser, pour celles et ceux qui le désirent, nous nous rejoignons dans un café. Comme toujours, les responsables se partagent les tâches de préparation et de soutien.
- **Une pluie ou une tempête annule la sortie.**
- Nous serons heureux de vous accueillir. Bienvenue à toutes et à tous.
- *La marche, un acte privilégiant la lenteur, la disponibilité, la conversation, le silence, la curiosité, l'amitié...* (David Le B)

NOVEMBRE		
4	Cimetières St-Patrick et Mount-Hermon	Devant le 1275, av. du Chanoine-Morel
11	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Maison O'Neill, 3160, boul. Wilfrid-Hamel
18	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
25	Vieux-Beauport	Église de la Nativité, 25, avenue du Couvent
DÉCEMBRE		
2	Parc de l'Escarpement vers l'ouest	Walmart Lebourgneuf (près du boisé)
9	Trait-Carré, Charlesbourg	Église Saint-Charles-Borromée, boul. Louis XIV

ACTIVITÉS

JANVIER 2026		
13	Base de plein air de Ste-Foy	Charest-Ouest, sortie Blaise-Pascal, puis à gauche
20	Corridor des Cheminots, vers Québec	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
27	Duburger	2300, boul. Père-Lelièvre
FÉVRIER		
3	Vanier	Normandin, 400, rue Soumande
10	Parc de la Rivière-Duburger	Tim Hortons, coin Chauveau et Robert-Bourassa
17	Base de plein air La Découverte Val-Bélair	1560, de la Découverte, via av. de la Montagne
24	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Lac St-Charles	Au Château d'eau, le long de la rue de la Prise- d'Eau, via de la Faune
MARS		
3	Corridor des Cheminots, vers Québec	Coin rue Élisabeth-II et rue Auguste-Renoir
10	Val-Bélair	1250, avenue du Golf
17	Neufchâtel Sud	Coin Chauveau et Robert-Bourassa, devant la SAQ
24	Petit-Vallon	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la Rivière Nel- son
31	Ste-Foy	Cinéma Odéon (arrière) Coin Hamel et Duplessis



RESPONSABLES	
Henriette Nellis	418 750-1255
Hélène Paré	418 527-2238
Claire Gervais	418 844-2844
Francine Bélanger	581 994-6504

ACTIVITÉS

PARTAGE LITTÉRAIRE

L'AREQ Chauveau a débuté l'année avec une belle sortie à l'Île d'Orléans. Ces Retrouvailles ont marqué le lancement des activités du secteur dont notre club de lecture. Si vous désirez vous joindre à nous, communiquez avec moi. Vous retrouvez mes coordonnées à l'avant-dernière page du journal. Voici nos suggestions :

La vieille qui court, par Catherine St-Germain

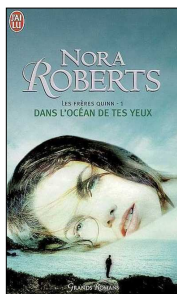


Madeleine, 96 ans, souffre d'Alzheimer. Elle a eu une vie bien remplie et il n'est pas question pour elle de s'en aller en résidence. Basé sur une histoire vraie, ce roman est un hymne à la proche aidance.

Dans l'océan de tes yeux par Nora Roberts

Histoire de trois délinquants, les frères Quin, adoptés par un couple. La femme meurt et l'homme s'apprête à adopter un autre garçon quand il a un accident de voiture et meurt.

Belle histoire captivante.



Tant mieux par Amélie Nothomb



L'autrice continue de se dévoiler en racontant l'histoire de sa mère Adrienne, nom fictif. Adrienne qui a vécu une enfance et une adolescence difficiles, ainsi que ses sœurs, choisit d'aimer sa mère et d'essayer plutôt de comprendre.

« Tant mieux: la version joyeuse du sang-froid. »

« Le livre de Joan » par Paul Thurin

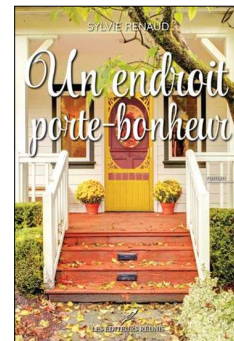
Angleterre 1318, Joan de Leeds, nonne bénédictine, s'enfuit de son abbaye.

Inspiré d'un fait historique, ce roman nous plonge dans le Moyen Âge et nous guide de belle manière à travers le réel et l'imaginaire. Un roman original, touchant et captivant.



Un endroit porte-bonheur par Sylvie Renaud (1^{er} roman)

Une jeune fille de 20 ans, Frédérique, perd ses parents dans un accident de voiture. La sœur jumelle de sa mère, Adélie, est sa marraine. Elle est photographe-reporter et revient souvent à Montréal s'occuper de sa nièce. Adélie décède. Un notaire rencontre Frédérique pour lui apprendre qu'elle est l'héritière de l'appartement à Montréal et du chalet en Estrie dont elle n'avait jamais entendu parler. Quelle surprise!



Eka ashate : ne flanche pas par Naomi Fontaine



Ce roman de Naomi Fontaine donne la parole aux aînés. Une mère innue fait découvrir à sa fille la dignité de son peuple et la beauté de son héritage.

Serge Fiori: S'enlever du chemin

Biographie écrite par Louise Thériault
On a mis quelqu'un au monde, on devrait peut-être l'écouter...

L'autrice relate la vie de Serge, comment Harmonium est né, leur grand succès et les raisons du retrait de Serge de la vie publique. À lire.



Claire Ennis, responsable

VIE DE L'AREQ

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Nous y voilà ! Nous débutons cette troisième et dernière année de notre triennat 2023-2026. Celle qui nous mènera directement au prochain congrès. Permettez-moi un petit retour sur celle qui vient à peine de se terminer.

Les assemblées générales ont été un succès. Les membres étaient au rendez-vous. L'invitation de s'inscrire à l'infolettre de l'AREQCSQ a donné de bons résultats. La preuve? Dans un seul secteur, plus de 40 nouvelles inscriptions ont été relevées.

Maintenant que le compteur est reparti, on se demande ce que nous réserve cette prochaine année.

Elle s'annonce déjà intense, car se préparer à la tenue d'un congrès est des plus engageant ; pour l'organisation certes, mais encore davantage pour les participant-e-s. C'est un moment à privilégier pour faire le point et réfléchir au futur de l'AREQCSQ.

Continuons à collaborer, à échanger, et à travailler ensemble avec cette belle énergie qui nous anime tous. Nous devons réfléchir à la relève et à la façon d'impliquer les plus jeunes, tout comme nous devons favoriser leur adhésion à notre association.

Un immense merci à vous toutes et tous pour votre dévouement et votre passion. On est sur la bonne voie, et je suis vraiment enthousiaste à l'idée de voir où cette prochaine année nous mènera. Allez, n'ayons pas peur de nous impliquer.

Réjean Lemelin, président régional

COMITÉ ENVIRONNEMENT

Chers membres,

Lors de la Journée régionale du 22 avril dernier, les responsables sectoriels des comités Environnement et Développement durable de l'AREQ – Région 03 ont eu le plaisir de partager diverses ressources afin de nourrir nos réflexions et nos actions. Vous pouvez les consulter à l'adresse suivante :

lc.cx/chauveau1

Vous y trouverez notamment :

- Le Jour de la Terre ;
- Des informations de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement (AQME), à la suite de la conférence sur la qualité de l'air ;
- Le projet de Mères au front : « La chaise des générations » ;
- Des suggestions de lectures, de balados ou d'émissions sur l'environnement ;
- 22 trucs faciles pour réduire notre empreinte environnementale ;
- Une liste d'organismes ressources en soutien et information ;
- L'affiche pour l'activité « Mai sans tondeuse » ;
- Et des informations sur la collecte sélective, nouveauté 2025

La prochaine Journée régionale du comité Environnement aura lieu le **22 avril à l'Hôtel Québec**.

Nous vous transmettrons plus de détails dans le prochain journal.

Je profite aussi de l'occasion pour vous annoncer que je deviens la nouvelle responsable de la région 03 en Environnement, en prenant la relève de madame Diane Laflamme. Pendant six ans, Diane a dirigé ce comité avec passion et dévouement. Lors de la dernière journée régionale, nous lui avons offert des fleurs en guise de reconnaissance pour son engagement. Elle poursuivra son implication dans le comité à titre de responsable de secteur.

Je vous invite à m'envoyer vos ressources, idées ou initiatives afin que nous puissions les mettre en valeur et les partager. J'ai bien hâte de vous rencontrer à la Journée régionale Environnement du 22 avril prochain.

Comme le rappelait Antoine de Saint-Exupéry :
« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants. »



Sonya Fiset
Responsable du comité Environnement
(418) 558-5330
sonya_fiset@hotmail.com

VIE DE L'AREQ

ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ

ASSURANCE SANTÉ ET SANTÉ PLUS

Je vous présente quelques protections que nous offre Beneva et que nous ne consultons pas souvent, mais qui seront très utiles si le besoin se fait sentir. Ces protections sont en vigueur en 2025 pour les retraités CSQ - QUÉBEC - Santé.

Je fais référence aux groupes de protections suivantes : « Les Articles médicaux ». Ces renseignements sont un résumé des frais couverts. Consultez votre brochure pour en savoir plus.

Il est recommandé d'obtenir une autorisation de Beneva avant d'engager les frais pour s'assurer que ceux-ci sont admissibles à un remboursement. Lorsqu'une ordonnance médicale est requise pour que les frais engagés soient admissibles à un remboursement, celle-ci doit indiquer dans le cas d'un produit : le diagnostic, les raisons médicales ou les indications thérapeutiques justifiant la prescription de tel produit.

Voici un rappel sommaire de nos protections, je vous suggère de consulter le site de Beneva pour plus d'information.

Articles médicaux voir section 2.2.8 Santé, Santé plus

1. Appareils auditifs 80 %. 750 \$ / période de 48 mois consécutifs.
2. Appareil d'assistance respiratoire et oxygène 80 %. Achat ou location.
3. Appareils orthopédiques 80 %. Achat, location ou remplacement.
4. Appareils thérapeutiques 80 %. Achat ou location, selon le mode le plus économique.
5. Articles pour stomie 80 %.
6. Bas de soutien 80 %. À compression moyenne ou forte Maximum de 3 paires / année.
7. Chaussures orthopédiques 80 %.
8. Chaussures profondes 80 %.
9. Fauteuil roulant, marchette ou lit d'hôpital 80 %. Achat ou location.
10. Glucomètre 80 %. Achat, ajustement, remplacement ou réparation 240 \$ / 36 mois.

11. Lentilles intraoculaires 80 %.
12. Membres artificiels et prothèses externes 80 %.
13. Neurostimulateur transcutané 80 %. Achat, location, ajustement.
14. Orthèses plantaires 80 %. Limité en fonction de la liste de prix.
15. Pompe à insuline et accessoires 80 %.
16. Prothèse capillaire 80 %. Maximum de remboursement à vie.
17. Prothèses mammaires 80 %. Maximum de remboursement à vie.
18. Soutiens-gorges postopératoires 80 %.

Pour plus d'information, je vous rappelle de nouveau que si vous êtes inscrits sur Espace client Beneva, vous pouvez alors consulter votre dossier de même que plusieurs autres informations personnelles. Vous pouvez aussi communiquer directement avec Beneva.

De plus, une personne ressource, madame Johanne Freire (AREQ) pourra répondre à vos interrogations.

Adresse à retenir :
freire.johanne@areq.lacsq.org
<https://www.beneva.ca/fr/espace-client>

*Clément Cormier,
responsable assurances secteur Chauveau
clecormier@videotron.ca*



NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

VIACTIVE TÉMOIGNAGE

Bonjour tout le monde,
Je me permets de vous dire quelques mots sur l'activité ViActive que j'ai découverte il y a plusieurs années et qui est animée par Renelle Nicole. A l'automne 2025, nous allons entreprendre la 11^e session de cette activité. Aujourd'hui, je suis très content d'avoir essayé. Je me sens chanceux et surtout content d'être toujours là.



Un peu d'espace, des chaises et de la musique, c'est tout ce dont nous avons besoin pour nous faire du bien. Toujours bien préparée et avec son énergie contagieuse, Renelle nous présente des exercices variés allant de l'échauffement, des exercices d'équilibre, de musculation et du cardio-respiratoire pour terminer par le retour au calme à l'aide de la relaxation.

Chaque lundi après-midi, nous sommes une vingtaine à bouger pendant une heure, chacun à son rythme et dans le plaisir. Des échanges et des éclats de rire ponctuent de temps en temps nos efforts, nous sommes capables de nous moquer de nous-mêmes quand notre corps nous rappelle notre âge. De ces rencontres, nous sortons fortifiés par les exercices, fiers de notre engagement et heureux de rencontrer nos amis chaque semaine. Faire de l'exercice physique régulièrement est une excel-

lente façon d'investir dans sa santé physique, mentale et sociale, et ce, à tout âge. C'est aussi une excellente source de plaisir, de satisfaction et de dépassement de soi. Le rythme et la capacité de chacun sont respectés dans les exercices simples mais bénéfiques pour le corps. Ça vaut le coup de participer. Comme répondait Louise à la question : *Qu'est ce que tu fais comme exercices ?* Elle disait : *Je pratique tous les sports assis ou debout, je rame et je nage sans eau, je botte un ballon imaginaire, je patine sans glace et c'est ainsi pour tous les sports d'hiver et d'été.*



En résumé, voici quelques avantages des séances d'activités physiques : diminuer la crainte et le risque de chutes qui peuvent provoquer des blessures et permettre de profiter davantage des diverses activités de la vie, notamment celles liées aux tâches quotidiennes.



Merci, Renelle, pour ton engagement et ta disponibilité.

À consulter : [Zone VIACTIVE - Loisirs et événements - FADOQ - La FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada](#)

Clément Cormier

UNE VISITE D'ENTRAIDE

On ne parle bien que de ce qu'on connaît.

À la fin du mois d'août, j'ai eu pour une deuxième fois quarante ans. On sait que l'AREQ connaît une belle façon de souligner ces anniversaires de personnes aînées. Pour l'occasion, l'association dépêche un membre de l'équipe *Entraide*, porteuse d'un cadeau et de beaucoup de mots à partager dans un après-midi de farniente.

Un heureux hasard conduit Renelle Nicole chez moi, alors qu'il plane déjà dans l'air un temps de retrouvailles. En compagnie d'un court vin blanc, assises sur le patio, nous parlons de tout et de rien. De rien surtout. Le bavardage se prolonge jusqu'en fin d'après-midi. J'aimerais tant me hasarder à vous dire combien cette parenthèse m'a été bénéfique, mais les mots sont parfois indécents, incrédules, insuffisants pour marquer de la meilleure façon qui soit ce à quoi l'âme a vibré. Et si moi, accompagnée d'un conjoint tous les jours de ma vie, j'ai profité de ce moment de grâce, ne vous donne-t-il pas à penser au bénéfice qu'il peut rendre aux personnes seules, quand elles reçoivent de la si belle visite. L'être humain est un être de communication. Sachons profiter et faire profiter les autres de nos paroles et de notre empathie.

Une fois Renelle partie, je suis retournée apprécier l'*Arbre de vie*, œuvre de verre de l'artiste Michelle Mainguy, membre de notre association. Et c'est ce cadeau, symbole de force et de longévité, que mon bel âge s'est mérité.

Merci et félicitations à l'AREQ pour cette belle initiative.

Pauline Gagnon, octogénaire depuis le 27 août

INFORMATIONS

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

**LA PROGRAMMATION
2025-2026 DES
CONFÉRENCES
GRAND PUBLIC**

CONFÉRENCES GRATUITES

**Optimiser les milieux d'hébergement : inspirations
internationales et orientations du programme PHARE**
Mercredi 25 février 2026, de 10 h à 12 h - Zoom
Philippe Voyer, inf., Ph.D., Vice-doyen aux études de 1er cycle et à la formation continue, Professeur titulaire,
Faculté des sciences infirmières, Université Laval

**Vieillir en santé dans un climat en changement :
stratégies et pistes d'action**
Mardi 21 avril 2026, de 10 h à 12 h - En présentiel
Audrey-Anne Després, Agente de planification, de programmation et de recherche, Service
Communautés saines, durables et inclusives, Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale
Dre Michèle Morin, Interniste-gériatre au CIUSSS Chaudière-Appalaches, professeure agrégée à la
Faculté de médecine de l'Université Laval

Pour nous joindre par courriel :
cevq.formationcontinue.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

Si présentiel : Montmartre Canadien
1669, chemin Saint-Louis

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

CHU de Québec
Université Laval
Comité des usagers

CEVQ
Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

LIRE ET FAIRE LIRE



Vous aimez la lecture ? Vous aimez les enfants ?

Vous aimeriez faire du bénévolat ? Si vous avez répondu *oui* à ces trois questions, l'activité *Lire et faire lire* est pour vous.

Une fois par semaine, durant huit semaines, des retraités lisent des histoires à un groupe restreints d'enfants (2 ou 3)

C'est le programme *Lire et faire lire*.



Les bénévoles choisissent les livres et les font découvrir aux élèves. L'activité dure 40 minutes et se déroule à l'école L'Apprenti-Sage du Centre de services scolaire de la Capitale (2200, rue Coursol G2B 4Y4). La session d'automne commence à la mi-octobre.

C'est une formule simple et gagnante pour développer le plaisir de lire chez les enfants, tout en développant un lien intergénérationnel. Ces deux aspects sont les buts du programme.

Si vous voulez participer, vous communiquez avec Marie Rancourt au 418-571-9554 ou par courriel à ran-court.marie@gmail.com

In memoriam

Monsieur Jean-Louis Jobin, membre;
Madame Gisèle Morissette-Méthé, membre;
Monsieur Steeve Tremblay, fils d'Olivette Jalbert;
Monsieur Jean-Denis Jobin, conjoint d'Hélène Thomas;
Monsieur Guy Couture, conjoint d'Hélène Leclerc;
Monsieur Renald Lecours, membre;
Madame Claudette Lemay, membre;
Monsieur Rémi-Martin Paquet, membre et conjoint de Ginette Beaulieu;
Madame Diane St-Laurent, membre.



Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec
Johanne Fontaine-Cossette 418 659-4102 jfontainek7@gmail.com:
Pour une publication dans le courrier électronique de l'AREQ Chauveau (tôt après le décès),
contacter : Renelle Nicole par courriel : renelle.nicol@gmail.com

COORDONNÉES UTILES

AREQ (CSQ) Nationale	418 525-0611 1 800 663-2408 Fax:418 525-0769	info@areq.lacsq.org Votre numéro de membre est votre nom
AREQ (CSQ) Région 03 Président régional : <i>Réjean Lemelin</i>	418 843-3420	quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org rejelemelin@gmail.com
RETRAITE QUÉBEC Regroupement de la RRQ et de la CARRA (Depuis le 1^{er} janvier 2016)	Région de Québec : 418 643-5185 Région de Montréal : 514 873-2433 1 800 463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) retraitequebec.gouv.qc.ca
PSV (Pension de la sécurité de la vieillesse)	1 800 277-9915	canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html
RAMQ	418 646-4636 1 800 561-9749 (sans frais)	ramq.gouv.qc.ca
Beneva ASSUREQ	1 888 833-6962 418 651-6962	beneva.ca/
RÉSAUT– La Personnelle	1 888 476-8737 Réclamation : 1 866 776-8343 Service à la clientèle : 1 877 870-4973	lapersonnelle.com
Veillez utiliser les numéros d'assistance apparaissant sur votre carte d'assurance. Si vous n'avez pas votre carte, utilisez les numéros ci-dessous : CANAssistance Assistance Voyage 24/7 Assurance-Voyage (règlements)		1 800 465-2928 ou 1 855 908-5056 1 800 264-1852

INFORMATIONS

**Retrouvez-nous sur le
WEB!**

chauveau.areq.lacsq.org

Conseil sectoriel

Président	Gaston Leclerc	418 563-3934	gaston.leclerc@videotron.ca
1 ^{re} vice présidente	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 ^e vice-présidente	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Trésorière	Camille Vallée		camille.robitalle@hotmail.com
Secrétaire	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
1 ^{re} conseillère			
2 ^e conseiller	René Moisan	418 407-3762	remois@videotron.ca

LISTE DES DIVERSES ACTIVITÉS ET DE LEURS RESPONSABLES

RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Condition des hommes	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
Condition des femmes	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
Comité des Assurances	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
Comité Retraite	Carole Lessard	581 748-5101	carolelessard1961@gmail.com
Comité Sociopolitique			
Comité Environnement	Sonya Fiset	418 558-5330	sonya_fiset@hotmail.com

ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
Club littéraire	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Ciné-Club	Chantal Bastien	581 984-2609	chanton@videotron.ca
Communication membres	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Décès	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontainek7@gmail.com
Déjeuner en anglais	Claudette Raynault	418 265-8986	raynaultc1965@gmail.com
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Ligue de quilles	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
Marche	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
Nouveau Jalon	Pauline Gagnon	418 845-2662	pauline.gagnon77@videotron.ca
Site Web	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@bell.net
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Sorties	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
ViActive	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Fondation L.-Gaudreault	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL

Pauline Gagnon, responsable
Huguette Bourret
Lisette Godbout

IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes
avant le 2 février 2026 à Pauline Gagnon.**

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca

Octobre

20 Anglais Club littéraire ViActive	21 Marche	22	23 Activité sociopolitique	24
27 Anglais ViActive	28 Marche	29 Titanic et Ca- fé du Monde	30	31

Novembre

3 Anglais ViActive	4 Marche	5	6	7
10 Anglais ViActive	11 Déjeuner du mois Marche	12	13 Ciné Club	14
17 Anglais Club littéraire ViActive	18 Marche	19 Journée inter- nationale des hommes	20	21
24 Anglais ViActive	25 Marche	26	27	28

Décembre

1 Anglais ViActive	2 Marche	3	4	5
8 Anglais ViActive	9 Déjeuner du mois Marche	10 Fête de Noël	11 Ciné Club	12
15 Club littéraire	Joyeux temps des fêtes			

**Janvier 2026**

5 Anglais	6 Marche	7	8 Ciné Club	9
12 Anglais	13 Déjeuner du mois Marche	14	15	16
19 Anglais Club littéraire ViActive	20 Marche	21	22	23
26 Anglais ViActive	27 Marche	28	29	30

Février

2 Anglais ViActive	3 Marche	4	5	6
9 Anglais ViActive	10 Déjeuner du mois Marche	11	12 Ciné Club	13
16 Anglais Club littéraire ViActive	17 Marche	18	19	20
23 Anglais ViActive	24 Marche	25	26	27