

LE 24 AVRIL À L'AREQ CHAUEAU

Vous vous apprêtez à lire un classique que vous croyez connaître. Vous n'avez pas tout à fait tort de penser de la sorte. Les comptes rendus d'assemblées générales ont davantage d'éléments semblables que d'éléments dissemblables. Cela tient au fait que très souvent l'ordre du jour est un copié-collé du précédent. Comme point inchangé lors de cette rencontre, on sait dès le début que Pierre Brunet est reconduit dans sa fonction de président d'assemblée. Quand quelqu'un est passé maître dans l'art de la présidence, on n'entreprend aucune démarche pour le changer. Et c'est bien ainsi.

Dès le début de l'assemblée, c'est de bonne grâce que les membres du conseil présentent leur rapport à leurs *commettants*. Ils savent que les personnes présentes s'occupent de leurs affaires en venant prendre le pouls de leur association. S'ensuit le rapport de chacun des responsables des comités – tant régionaux que sectoriels. L'assemblée générale est également l'occasion pour la trésorière de nous présenter son rapport financier. Les chiffres varient un peu d'une année à l'autre, mais la gestion n'est en aucun cas remise en doute.

L'assemblée générale sectorielle demeure un moment où l'on se sent en lien avec le reste de la région. Dans le cadre de ses fonctions, le président régional est invité d'office aux AGS. Il revient donc à Réjean Lemelin de nous transmettre les nouvelles de la région et même de l'AREQ nationale.

Si la présente édition d'assemblée générale nous a offert son lot de similitudes, cette activité nous a également proposé de la nouveauté, ne serait-ce qu'avec le point portant sur le congrès qui nous a appris le nom des huit membres qui nous représenteraient lors de cette grand-messe de l'AREQ. Outre ce point, nous avons connu la composition du conseil sectoriel qui reste inchangé pour la prochaine année, les membres ayant été réélus sans opposition.

L'atmosphère de cette assemblée tient un peu à l'exposition des artistes et artisans qui sont placés en préambule de la salle des délibérations. C'est l'endroit le plus animé à l'accueil.

Les membres veulent savoir, voir, toucher et acheter, si c'est possible. Pour l'artiste, c'est l'occasion idoine d'être remarqué par un public intéressé et intéressant par son désir de connaître pour mieux apprécier. D'ailleurs, il y a un certain épanouissement artisanal et artistique à tirer de cette activité à laquelle se prêtent les volontaires. Cette année, c'est à l'artiste Françoise Allard qu'on a confié le rôle de représenter le secteur lors de l'assemblée générale régionale qui se tenait en mai.

Jusqu'ici, ce compte rendu ne fait mention d'aucune odeur, d'aucun parfum. Et pourtant, sitôt pris le vote de la levée de l'assemblée, les employés de l'hôtel s'affairent à monter les tables. Et là, les arômes ne sont pas loin de se manifester. Un repas à la hauteur du Bonne Entente nous est servi, accompagné d'un bon verre de vin. C'est à la fin de ce moment de partage que le CS fait des heureux avec sa remise de prix de présence.

À la sortie, sur les lieux de l'exposition, plusieurs membres s'arrêtent à la table réservée aux albums-photos montés depuis vingt-cinq ans avec les activités de l'AREQ. Il y a manifestement une frénésie à consulter et à sélectionner des photos mises à la disposition des membres, qui pourront repartir avec quelques souvenirs.

C'est sur cette note -- un peu nostalgique peut-être -- que prend fin ce rendez-vous annuel donné par l'AREQ sectorielle.

Pauline Gagnon





Le deuxième mardi de chaque mois

Dans ce numéro :

AGS	1
Les déjeuners du mois.....	2
Message de la présidence	3
Photo du Conseil sectoriel	3
Activités.....	4-13
Retrouvailles	4
Musée cuivres d'art.....	4
Brunch automnal	5
Comité d'entraide.....	5
Marches	6
Ciné-Club	7
Ciné-Club inscription.....	8
ViActive.....	9
Voyage en Outaouais	10
Partage littéraire.....	11
Cabane à sucre	12
Déjeuner en anglais	12
À la rencontre de Wolfé et Montcalm	13
Vie de l'AREQ	14-19
Mot de la présidence régionale....	14
FLG.....	14
Congrès de l'AREQ	15
Comité en environnement.....	16
ASSUREQ	17
Activité régionale sociopolitique.	18
Journée Internationale des Hommes..	19
Informations	20-24
Concours de poésie	20
Conférences Grand Public.....	21
In memoriam.....	21
Coordonnées utiles	22
Responsables	23
Calendrier.....	24

Déjeuners du mois

8 septembre 10 h

**Le Dijon
Hotel Double Tree by Hilton
7900 Marigot Charlesbourg
(Laurentien N sortie de la Faune)
418 627-8008**

13 octobre 10 h

**Sagamité
10 boul. Bastien Wendake
418 847-6999**

10 novembre 10 h

**Cosmos Lebourgneuf
5700 boul. des Galeries
418 628-2013**

8 décembre 10 h

**Allô mon Coco
Galeries de la Capitale (porte A) 5401
(entrée sur le côté près de "l'ancienne Baie d'Hudson")**

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.

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.nicole@yahoo.ca

AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Réjean Lemelin, président régional

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

MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour à vous toutes et tous,
C'est avec fierté, lors de notre Assemblée générale annuelle, que j'ai accepté le renouvellement de mon mandat à titre de président pour les trois prochaines années. J'y vois une marque de reconnaissance et d'appréciation pour le travail accompli pour notre regroupement. Ce témoignage me touche et me donne l'énergie pour continuer à vous représenter. J'entreprends donc ce deuxième mandat avec enthousiasme.

Je profite de cette occasion de m'adresser à vous pour vous dire que l'année dernière – 2024/2025 – le National a examiné nos états financiers. C'est une politique habituelle que notre Association nationale applique à chaque période de 3 à 5 ans. Nous avons réussi avec succès cet exercice, et ce, grâce à notre trésorière, Camille Vallée.

Dans un autre ordre d'idées, je vous annonçais dans mon mot du président de février dernier que l'AREQ nationale a mis en place un plan de promotion pour l'adhésion de nouveaux membres. Je suis très fier de vous dire que cette promotion donne de très bons résultats. Au plan national, c'est plus de 400 nouvelles adhésions qui ont été enregistrées. Et ça continue. Dans notre secteur, nous accueillons dix à quinze nouveaux membres. Bravo à toutes et tous pour votre collaboration!

Maintenant, j'aimerais vous faire un résumé de notre Congrès triennal qui s'est tenu à Lévis du 8 au 11 juin dernier. Plus de 450 personnes étaient présentes. Pour notre secteur, nous étions huit personnes à vous représenter et nous nous sommes assurés que vos besoins étaient bien défendus. Je vous rappelle que les objectifs de ce Congrès triennal étaient la révision des statuts et règlements afin de les mettre à jour, d'apporter les correctifs nécessaires et, surtout d'y ajouter les articles pour que nous puissions entreprendre les trois prochaines années, ce qui aidera vos représentants à réaliser leurs tâches. C'est un exercice qui demande de l'énergie et un travail de tous les instants, mais qui a été une belle réussite. Étaient présentes et présents Francine Perron, Renelle Nicole, Louis-Marie Pichette, René Moisan, Camille Vallée, Chantal Bastien, Clément Cormier et moi-même.

Pour ce qui est de la suite du Congrès, les autres journées ont été consacrées à de grands dossiers, mais surtout aux orientations que notre Association va développer au cours des trois prochaines années. Ce sont les orientations appuyées d'actions concrètes qui ont été décidées. Beaucoup de discussions et d'échanges quelquefois musclés, mais toujours faits dans le respect.

À cet effet, j'aborderai, lors de la prochaine édition du Nouveau Jalon, notre plan d'action. Les membres de votre Conseil sectoriel vont y travailler et mettre en place les actions s'y rattachant. Par ailleurs, vous retrouverez un article dans le présent Journal décrivant davantage les discussions engagées et les décisions formulées au cours de ce Congrès majeur. Je vous invite fortement à en prendre connaissance. Il est intitulé « En route vers le Congrès triennal 2026 ». Il me reste à vous souhaiter de belles et reposantes vacances. N'oubliez pas de vous inscrire à nos activités proposées dans le présent Journal. Revenez-nous en pleine forme à l'automne. Merci encore de votre fidélité.

Gaston Leclerc, président



Votre Conseil sectoriel

ACTIVITÉS

RETROUVAILLES 2026

Contrairement à ce que j'avais annoncé à l'AGS, les retrouvailles n'auront pas lieu avec le Petit Train de Charlevoix puisque nous nous dirigerons vers Shawinigan pour y découvrir et visiter la Cité de l'Énergie.

La visite se fera en deux étapes.

Le centre des sciences : spectacle multimédia, l'exposition Planète Énergie, la tour Hydro-Québec et le musée de l'ex-premier ministre Jean Chrétien.

Ensuite, vers 12 h 30, ce sera le dîner qui sera sous forme de buffet dans lequel il vous sera offert :

1. Assortiment de salade : chou, macaroni et César.
2. Plats chauds : Porc au poivre, poulet aux fines herbes, saumon citronné, riz frit aux légumes et légumes de saison au beurre. Vous n'avez pas de choix à faire puisque vous le ferez en composant vous-même votre assiette.
3. Pâtisserie du moment, thé et café inclus

Nous effectuerons par la suite la deuxième partie de la visite : les centrales NAC (Northern Aluminium Company) et Shawinigan 2.

Quand : le jeudi 10 septembre 2026.

Départ : Super C de l'Auvergne à 8 h 30 en autocar de luxe.

Retour : Départ de Shawinigan vers 15 h 30

Arrivée à Québec : 17 h-17 h 30

Coût : membres : 40 \$ non-membres : 60 \$

Nombre de participants : 110 personnes

Fin des inscriptions : le 28 août 2026

Inscrivez-vous le plus tôt possible, car c'est toujours un plaisir pour nous de vous retrouver à nos activités.



On se met au courant à Shawi.

René Moisan et toute l'équipe du CS

MUSÉE CUIVRES D'ART ALBERT-GILLES



Il me fait plaisir de vous inviter à découvrir, au musée Cuivres d'Art Albert-Gilles de Château-Richer, 90 ans de savoir-faire dans l'art du cuivre repoussé. Monsieur

Gilles est mondialement reconnu pour ses œuvres dans des églises, des cathédrales et autres endroits du monde.

Nous serons accueillis par ses filles, qui nous feront visiter son musée. Nous aurons un cours théorique suivi d'un atelier-pratique pour tous. Finalement, il faut voir son œuvre CHRISTORAMA absolument magistrale.

Nous terminerons cette visite au restaurant Le Montagnais à Sainte-Anne-de-Beaupré.

Date : le 30 octobre 2026

Départ : Super C de Neufchâtel boul. de l'Auvergne

Heure : 9 h 45

Retour : 14 h

Prix membre : 35 \$

Prix non-membre : 60 \$

Nombre de participants : 56

Fin des inscriptions : 16 octobre 2026

Au plaisir de vous voir pour cette sortie.



Francine Perron

ACTIVITÉS

NOUVEAU BRUNCH AUTOMNAL



Cette année, l'AREQ Chauveau vous convie à une nouvelle activité : un brunch automnal. Nous en profiterons pour avoir une attention spéciale aux personnes qui ont eu ou auront 80 ans en 2026.

Cette sortie sera pour vous un dépaysement total. Si vous avez déjà vu le film

« La mélodie du bonheur », vous aurez l'impression de vous y retrouver. Nous serons situés au haut d'une montagne qui ressemble comme deux gouttes d'eau aux Alpes autrichiennes, soit à Sainte-Brigitte-de-Laval. Venez profiter d'une ambiance de pub conviviale pour un moment de détente gourmand.

Toutes les personnes qui ont eu ou auront 80 ans en 2026 sont invitées à s'inscrire. Des prix de présence seront tirés exclusivement parmi elles.

1 verre de mimosa

Choix de menu :

Option 1 : Assiette brunch sur mesure AREQ

Option 2 : Crêpes aux fruits

Option 3 : Cassolette campagnarde

Pouding chômeur

Café filtre, thé ou tisane

Musique : le duo Relance

Date : le mercredi 7 octobre 2026

Départ : 10 h 30 en autocar de luxe, du Super C Neufchâtel, 4545, boul. de l'Auvergne

Retour : 15 h

Prix membre : 30 \$ non-membre : 60 \$

Nombre de participants : 56

Date limite des inscriptions : le vendredi 25 septembre 2026

Pour inscription, remplir le coupon ou répondre par courriel: tresorerie-areqchauveau@hotmail.com

Camille Vallée, responsable

COMITÉ D'ENTRAIDE

J'aimerais vous présenter les personnes qui ont la générosité de poursuivre leur bénévolat au sein du comité d'entraide.

Mesdames Hélène Leclerc, Lise Saint-Pierre, Carole Lessard, Odette Parent, Gisèle Filteau, Renelle Nicole, Céline Lessard, Johanne Fontaine, Micheline Leclerc et Claire Ennis et monsieur Réjean Lemelin.

L'année 2026 est bien entamée et les envois de vœux d'anniversaire ainsi que l'appel téléphonique aux personnes membres qui ont 80 ans se déroulent à merveille. La carte choisie a été conçue par madame Céline Lessard et le texte écrit par madame Carole Lessard.

Voici la photo de la carte.



Claire Ennis, responsable

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

ACTIVITÉS

CLUB DE MARCHE LES PIEDS DANS LE VENT

Toujours au poste, les responsables vous donnent rendez-vous les mardis à 13 h 30, au stationnement indiqué, pour une marche de 90 minutes.

Après la marche, pour celles et ceux qui le désirent, nous nous rejoignons dans un café.

Une pluie ou une tempête annule la sortie.

Il nous fera plaisir de vous accueillir, anciens et nouveaux.

Bienvenue à toutes et à tous.

« Il n'y a pas de racines à nos pieds, ceux-ci sont faits pour se mouvoir. »

David Le Breton

SEPTEMBRE

DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
15	Plage Jacques-Cartier	Parc nautique de Cap-Rouge, rue Saint-Félix
22	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Coin Chauveau et Saint-Jacques
29	Cimetière Saint-Charles	1120, Saint-Vallier ouest

OCTOBRE

6	Centre de plein air Beauport	95, rue de la Sérénité
13	Parc naturel du Mont-Bélair	1560, de la Découverte, via route de la Montagne
20	Parc de l'Escarpement, vers l'ouest	Walmart Lebourgneuf, près du boisé
27	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Maison O'Neill, 3160, boul. Wilfrid-Hamel

NOVEMBRE

3	Sentiers de la rivière Duberger	1739, rue Claire-Bonenfant
10	Parc linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Québec	Coin rue Bourdages et rue Isabelle-Aubert
17	Montchâtel, parc et rues	Rue Duhamel au bout, via boul. des Cimes
24	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants



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



ACTIVITÉS

LE CINÉ-CLUB, « LES BOBINO ET LES BOBINETTE » L'AVENTURE SE POURSUIT

Le ciné-club vient de terminer sa saison 2025-2026. Ça fait déjà deux ans que l'activité existe et le plaisir que nous avons à découvrir de nouveaux films dans les salles intimes du Clap de Loretteville et à partager nos impressions avec des personnes extraordinaires dans leur magnifique verrière, nous pousse à poursuivre l'aventure l'an prochain.

Le terme *aventure* est tout à fait approprié. En effet, rien ne garantit que nous aurions choisi spontanément les films sélectionnés, mais c'est ce qui fait la beauté de chaque rencontre ; nous prenons des petits risques. Cette année, nous avons exploré différents genres cinématographiques : comédie dramatique, sentimentale, drame sportif, autobiographie et même un film de science-fiction. Nous avons aussi exploré différentes cultures grâce à des œuvres provenant de la France, du Québec, du Canada et des États-Unis. Tous les membres sont unanimes : « Grâce au ciné-club, je fais d'heureuses découvertes. Je m'ouvre à la diversité et je trouve ça très agréable. » Cette saison-ci, les appréciations ont varié de « j'ai aimé moyennement » à « j'ai adoré ».

À la fin de l'automne et du printemps, ce sont les membres qui choisissent le film qu'ils désirent visionner. Nous nous retrouvons ensuite dans un café du quartier ; cela nous permet également de découvrir davantage notre milieu de vie, afin de partager nos impressions sur le long métrage que nous sommes allés voir.

Au mois de mai, nous nous sommes réunis à la chocolaterie *Chocolats favoris* de Neufchâtel. Nous avons découvert qu'il est possible d'y prendre un café et qu'il y a une salle privée où nous pouvons échanger en toute tranquillité. Nous y avons passé un moment des plus agréables.

D'abord, chaque personne a eu droit à une sucette chocolatée en forme de cœur et une dégustation de galette faite par la maison. Ensuite, nous avons profité de la rencontre pour souligner le départ de Camille Vallée de notre équipe et d'accueillir Claudette Gagné qui prendra la relève. Enfin, nous avons reçu les appréciations des personnes sur les films visionnés. C'était très intéressant et pertinent. Il faut souligner que plus on partage ensemble, plus nos échanges sont riches et animés.

Aussi, je ne peux passer sous silence le plaisir que j'ai eu à voir notre belle Rolande se permettre la folie d'une bonne crème glacée en pleine matinée. Délicieux ! Savoureux ! (Le deuxième cornet était pour son mari ! Hi! Hi!)

Alors, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous poursuivons cette belle aventure l'an prochain. La préinscription a eu lieu et 18 personnes ont renouvelé l'expérience. Si ça vous intéresse de vous joindre à nous, cinq places sont disponibles. Vous trouverez toutes les informations dans le document à la page suivante.

Nous serons très heureux d'accueillir de nouveaux Bobino et de nouvelles Bobinette et de vous retrouver, vous, nos fidèles cinéphiles.

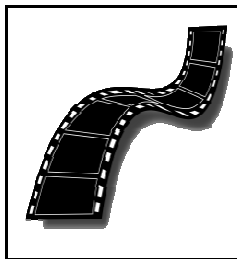


Au plaisir,

Chantal Bastien, responsable du comité

ACTIVITÉS

CINÉ-CLUB - « LES BOBINO ET LES BOBINETTE » INSCRIPTION 2025-2026



CLUB Les BOBINO et les
BOBINETTE
3, 2, 1 ACTION !!!

Le ciné-club revient pour une 3^e année et nous en sommes très heureux. Comme mentionné à la page précédente, il y a 5 places de disponibles.

Voici les détails importants :

Où : cinéma le Clap de Loretteville

Début : le 17 septembre 2026 (exceptionnellement le 3^e jeudi du mois étant donné la date de l'activité des Retrouvailles)

Quand : 2^e jeudi de chaque mois

Durée : de septembre à mai (9 mois)

Coût : 75 \$ donc 8,33 \$/représentation

Nombre limite d'inscriptions : 25 (Il reste 5 places)

Fonctionnement : Pour les membres, nous vous remettons une carte « Abonne-clap régulière » qui vous donne droit à 9 représentations pour la modique somme de 75 \$ au lieu de 97,94 \$.

Avantages de l'abonnement :

- 10% de rabais au comptoir de rafraîchissement + la librairie du Clap;
- 10% de rabais chez des marchands participants (voir sur le site du Clap);
- Le lundi et le jeudi, il en coûtera 7,50 \$ pour un invité de votre choix (c'est pour cela que nous avons choisi le jeudi).

Si vous ne pouvez pas vous rendre à un jeudi ciné-club, vous pouvez quand même utiliser la carte (l'abonnement dure 1 an).

Enfin : Après la représentation, on se retrouve à la verrière du Clap pour une petite causerie. C'est toujours enrichissant et tellement agréable !!

Mais encore : Au mois de décembre et au mois de mai, nous faisons un café-rencontre. Chaque cinéphile choisit le film qu'il désire voir durant le mois et nous en discutons autour d'un bon café.

Aussi : Nous nous ferons un plaisir de choisir un excellent film, enfin c'est notre souhait. Tu seras informé du titre du film une semaine avant le visionnement par courriel.

Tu t'inscris ? Génial ! 1^{er} arrivé, 1^{er} choisi !

Inscris-toi ou réinscris-toi en remplissant le coupon-réponse.

Au plaisir de te rencontrer et de partager avec toi !

Nous te souhaitons un merveilleux été !

Votre distingué comité : René, Claudette et Chantal



MOBILIER DES FILMS | 418 653-2470 • CLAP.ca

ACTIVITÉS



Une autre session de ViActive a pris fin le 30 mars 2026. Tous les lundis, pendant 11 semaines, nous étions entre 24 et 28 personnes, ravies de se retrouver pour partager et, bien sûr, faire de l'exercice dans la bonne humeur.

À l'automne 2026, nous entreprendrons une nouvelle session de 12 semaines. J'aurai encore l'immense privilège d'être là pour accompagner toutes ces personnes fidèles semaine après semaine — du moins, je l'espère!

J'en profite pour vous faire connaître le site **SAFE (Soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre)**. C'est un site bien conçu, accessible à tous, avec des exercices accompagnés de capsules vidéo.

• Cliquez sur le lien, puis sur « Commencez les exercices » : [SAFE | Accueil | Exercices pour aînés](#)

Voici un **petit programme simple, sécuritaire et efficace (10–15 min)**, inspiré du programme SAFE



Programme équilibre à la maison (débutant)

◆ 1. Échauffement (2 minutes)

- Marcher sur place lentement
- Lever les bras doucement

🔑 Objectif : préparer le corps (SAFE recommande toujours un échauffement) [\[safe-seniors.com/fr\]](#)

◆ 2. Exercice principal – Équilibre

☑ Exercice 1 : Se tenir sur un pied

- Tenir une chaise
- Lever un pied (5–10 secondes)
- Alternier

✓ 3 répétitions chaque côté

☑ Exercice 2 : Marche talon-orteil

- Marcher en ligne droite
- Poser le talon devant les orteils

✓ 10 pas lentement

☑ Exercice 3 : Se lever d'une chaise

- Assis se lever lentement se rasseoir

✓ 5 à 10 répétitions

✓ Améliore la stabilité et les jambes (important pour éviter les chutes) [\[safe-seniors.com/fr\]](#)

☑ Exercice 4 : Déplacement du poids

- Debout, pieds écartés
- Pencher doucement à gauche puis à droite

✓ 10 mouvements

◆ 3. Étirement (2-3 minutes)

- Tourner doucement la tête
- Étirer les bras et jambes

On se motive et on s'encourage afin de garder la forme.

Je vous souhaite un bel été. Prenez soin de vous.

Renelle Nicole

Responsable de ViActive

La Vie Active (partage de madame Odette Michaud)

Lundi, premier jour de la semaine, je me rends au sous-sol de l'église St-Émile. J'aime les lundis parce que je retrouve un groupe de personnes joyeuses et déterminées. Avec cette activité, je me prends en main pour rester en forme. Une heure où je travaillerai mon équilibre, ma souplesse et ma mémoire.

Une des composantes principales pour moi est le plaisir. Je ris beaucoup, je taquine mes consœurs et je m'efforce de retenir les noms des personnes autour de moi. J'élargis mes connaissances. À la fin de cette période on se dit *au revoir* et à la semaine prochaine, car la neige, la pluie, le grésil ou la glace ne réussiront pas à me faire rater ce moment.

Maintenant, c'est le mois de mars qui finit et on se reverra en septembre. Bon été à toutes et tous (seulement trois hommes font partie du groupe).

Odette Michaud



L'OUTAOUAIS AUX COULEURS DU TERROIR 22 AU 23 OCTOBRE 2026

À partir de

525\$

par personne en occ. double

Découvrez notre séjour automnal en Outaouais. Le voyage débute par une agréable découverte de la région, mettant en valeur les paysages et le charme de l'Outaouais, aux portes du parc de la Gatineau. Le Hilton du Lac-Leamy vous accueille ensuite pour une soirée palpitante incluant le souper au Casino. Au retour, terminez ce beau séjour en savourant un repas gourmand chez Courges et Compagnie.

INCLUSIONS

- Le transport en autocar de luxe, climatisé avec toilette
- Les services d'un guide et accompagnateur privé qualifié selon les normes pour toute la durée du périple
- 1 nuitée au Hilton Lac Leamy
- 3 repas incluant taxes et services (1 petit-déjeuner, 1 dîner et 1 souper)
- Interprétation chez Courge et Cie
- Une visite dans la région de Chelsea
- 20\$ de crédits-jeu le jour 1
- 20\$ de crédits-jeu le jour 2
- Accès à l'Amerispa incluant les piscines intérieures, extérieures, les bains à remous, le bain de vapeur et le sauna
- Toutes les taxes

VOYAGE ACCOMPAGNÉ PAR:

RENELLE NICOL 418-847-8781
RENELLE.NICOL@GMAIL.COM

ET

FRANCINE PERRON 418-877-9381
FRANCINEPERRON@VIDEOTRON.CA



Réservations:

(418) 847-1023

Neufchâtel : 4100, Bd de l'Auvergne, No. 108
Vieux-Port : 169 Rue Saint-Paul

pleinsoleil.com

© Voyages Plein Soleil
Titulaire d'un permis du Québec

Pour s'inscrire :

<https://pleinsoleil.reslynx.com/grouptour/prepare/SOL/FR/26OCT22QUEOUT>

ACTIVITÉS

PARTAGE LITTÉRAIRE ÉTÉ 2026

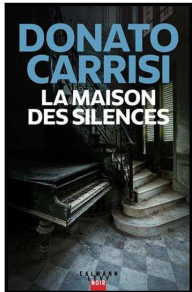
Voici nos suggestions de lecture afin de vous accompagner tout au long de l'été. Nous vous souhaitons de la chaleur, du soleil, de belles découvertes et surtout beaucoup de plaisir.

Le barman du Ritz par Philip Collin

Biographie romancée d'un barman de confession juive, Franck Meier. L'action se passe au prestigieux palace de Paris, le Ritz. Le roman est basé sur des faits réels.



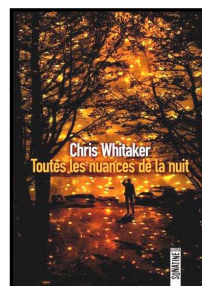
La maison des silences par Donato Carrisi



Thriller dont le personnage principal, psychologue, pratique par hypnose. Un couple le consulte pour mettre fin aux cauchemars récurrents de leur fils. Les séances d'hypnose permettent de découvrir une histoire fascinante bien que déroutante.

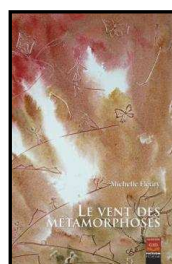
Toutes les nuances de la nuit par Chris Whitaker Sonatine 2025

Toutes les nuances de la nuit est un roman magistral. C'est une histoire puissante qui chavire. Un roman noir, certes, mais dont les thèmes principaux de l'amitié et de la détermination dépassent très largement le style du thriller. Les personnages plus grands que nature se sont imposés dans ma vie... pour toujours.



Vents d'empreintes et Chants de déluge et poudre de tendresse par Michelle Fleury

Deux recueils de poésie touchante et humaine où parfois on se reconnaît.

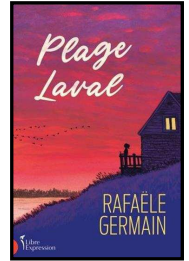


Plage Laval par Rafaël Germain

Une femme s'achète un vieux chalet sur le bord des Mille-Îles et s'installe. Son conjoint, le père de sa fille, l'a quittée après 25 ans de vie commune à Outremont.

Elle apprécie la solitude et le paysage. Elle fait connaissance avec ses voisins de chalet.

Quelle surprise !



La femme de ménage par Freida McFadden (2022)

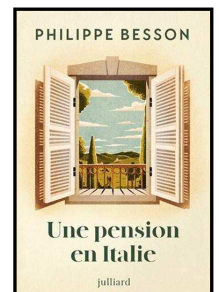


Ce thriller psychologique est l'histoire de Millie, femme de ménage dans la belle maison des Winchester qui est celle d'une riche famille new-yorkaise. Pour Millie, ce nouveau travail est une chance inespérée. Elle a même sa petite chambre au grenier mais, très tôt, elle verra que le danger se cache parfois sous des dehors trompeurs.

Un livre captivant, on veut vite découvrir la finale proposée par l'autrice.

Une pension en Italie de Philippe Besson

L'auteur explore un secret de famille trouvant ses racines dans la Toscane des années 1960. Qui était donc ce grand-père maternel qu'il n'a jamais connu? Que s'est-il passé lors des vacances de cette famille française dans une pension italienne? À lire pour résoudre le mystère!



Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

CABANE À SUCRE ÉRABLIÈRE DU LAC-BEAUPORT 18 MARS 2026

C'est sous un soleil radieux que de nombreux participants de l'AREQ Chauveau ont pu profiter des plaisirs sucrés de ce rendez-vous annuel. Dès notre arrivée, nous avons été séduits par le décor chaleureux et l'animation musicale folklorique québécoise. Les membres présents ont profité d'un copieux repas typique servi à volonté, au grand plaisir de chacun, sans oublier la traditionnelle tire sur la neige pour clore le tout.



Nous avons été chaleureusement accueillis et servis par des membres de la famille Lessard. Jadis, ce sont les frères Joseph et André Lessard qui ont fondé cette érablière. Depuis 2023, ce sont leurs enfants et petits-enfants qui ont pris la relève. L'Érablière du Lac-Beauport, c'est bien plus qu'une cabane à sucre, c'est aussi un authentique musée de l'érable avec l'histoire de la transformation de

l'eau d'érable depuis ses tout débuts C'est dans la plus pure tradition du temps des sucres que nous y avons passé une partie de l'après-midi.

Plusieurs membres de l'AREQ Chauveau ont pu profiter sur place de la boutique souvenir où il était possible de se procurer des produits de l'érable. La journée était idéale pour prendre le temps de flâner sur le site et s'arrêter au centre d'interprétation sur la faune et la flore au musée des animaux du Québec ou tout simplement s'asseoir autour du feu. Un après-midi chargé de beaux souvenirs sucrés pour tous les participants.

À l'an prochain.

Merci au comité pour l'organisation de cette journée.

Line Vadeboncoeur



DÉJEUNERS EN ANGLAIS

Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable ?

Envie de pratiquer votre anglais dans une ambiance chaleureuse et sans pression ? Les déjeuners en anglais de l'AREQ Chauveau sont l'occasion parfaite de développer votre aisance tout en passant un bon moment en agréable compagnie.

Chaque lundi matin, une dizaine de membres se réunissent autour d'un bon déjeuner pour échanger sur une foule de sujets. Nul besoin d'être bilingue ! Que vous souhaitiez maintenir vos acquis, retrouver vos réflexes en anglais ou simplement vous lancer, vous trouverez un groupe accueillant où l'entraide et le plaisir de converser sont au rendez-vous.

Chacun participe à son rythme, dans une atmosphère détendue où l'erreur est perçue comme une occasion d'apprendre et le recours au dictionnaire ou aux applications est encouragé.

Aucune inscription n'est requise. Venez quand vous le souhaitez, seul ou à deux, selon vos disponibilités, les lundis de 9 h à 11 h au restaurant Eggsquis, situé au 5050, boulevard Hamel.

Pourquoi ne pas venir essayer une fois ? Vous pourriez y prendre goût !

Sonya Fiset, participante

ACTIVITÉS

À LA RENCONTRE DE WOLFE ET MONTCALM

C'est avec un grand intérêt que la cinquantaine de participants de l'AREQ Chauveau se sont donné rendez-vous au Super C de l'Auvergne en direction des Plaines d'Abraham.

Le magnifique musée des Plaines constitue la porte d'entrée officielle du site des Champs-de-Bataille à Québec. Tous les jours, on y accueille des visiteurs qui peuvent participer à plusieurs types d'activités : présentations interactives, expositions, rallyes, etc.



Une belle curiosité habitait tous les participants confortablement installés dans une des salles de conférence du musée. Nous avons eu droit à une représentation théâtrale interactive de 90 minutes où chacun a pu apprécier la compagnie de deux excellents comédiens en costumes d'époque qui personnifiaient les généraux Wolfe et Montcalm. Ceux-ci nous ont fait revivre les batailles de 1759 et de 1760 de même que les affrontements majeurs entre les Français et les Britanniques. À travers le jeu des comédiens, nous saisissons plus facilement les motivations de ces généraux emblématiques de l'époque et nous devenions témoins des forces britanniques et françaises durant les batailles qui se sont tenues à cette époque.

Après cette présentation fort appréciée, nous étions conviés à un succulent dîner au Café du Monde



afin de poursuivre nos discussions et partager notre appréciation sur la visite au musée des Plaines.

Cette journée fut particulièrement mémorable pour tous les participants

Line Vadeboncoeur

VIE DE L'AREQ

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Tout d'abord, je tiens à vous remercier sincèrement pour la confiance que vous m'avez accordée au cours de ce triennat. Votre présence et votre engagement ont été pour moi une grande source de motivation et de fierté. Avec plus de 1882 participations aux activités régionales, notre

milieu a démontré toute sa vitalité. Bravo aux responsables régionaux et aux membres de leurs comités pour leur travail remarquable. Merci de tout cœur pour cet engagement exceptionnel.

Porté par cette confiance et par tout ce que nous avons accompli ensemble, j'ai choisi de poser ma candidature afin de poursuivre cette belle aventure au cours des trois prochaines années. Je souhaite continuer à servir notre organisation avec détermination, enthousiasme et fidélité à nos valeurs.

Cette année, je porterai une attention particulière à la relève, afin de lui faire une place vivante dans notre avenir collectif. Le congrès de juin nous a offert des pistes de solution porteuses pour mieux la rejoindre, l'accueillir et l'intégrer.

Le 49^e Congrès, soit le 8 juin, était consacré aux modifications aux statuts et règlements. Nous y avons abordé notamment le vote électronique, la cotisation et le nombre maximal de mandats.

C'était un moment important pour préparer l'avenir.

Le 50^e Congrès s'est tenu du 9 au 11 juin 2026 sous le thème **L'AREQ, plus grande et plus forte**, un thème qui reflète bien notre élan collectif.

Nous y avons dressé le bilan du triennat, adopté les orientations 2026-2029 et procédé à l'élection du conseil exécutif national. Notre délégation comptait 82 personnes, malgré deux postes non comblés.

En terminant, je remercie chaleureusement toutes les personnes qui se sont engagées au cours de ces années, en particulier les trois membres du conseil exécutif régional qui ne peuvent renouveler leur mandat. Un merci tout spécial à Nicole Talbot de Louis-Fréchette, Élise Melanson de Pascal-Taché et Louise Fortin de Beauce-Etchemin. Merci également aux membres du CR Marie Rancourt et Claire Guay, ainsi qu'aux responsables régionales Renée Blais, du comité des droits des femmes, et Claire Bélanger, du comité de l'action sociopolitique.

Merci à toutes les personnes avec qui nous avons eu le privilège de travailler et de relever ensemble de si beaux défis. C'est grâce à cette force collective que nous continuerons d'avancer avec confiance et fierté. Au plaisir de vous revoir lors du prochain triennat.

Réjean Lemelin, président régional

PS : Prendre note que pour l'an prochain, les rencontres régionales se tiendront au Québec Inn. 7175, boul. Hamel Ouest Sainte-Foy, Québec

FONDATION LAURE-GAUDREAU

La Fondation a tenu son assemblée générale le 12 mai dernier. La présidente, Marie Nadeau, a fait son rapport annuel; il est évident que les demandes augmentent, mais les fonds ramassés sont moindres. Toutefois, la majorité des demandes d'aide financière ont été acceptées. Pour notre secteur, c'est la Conférence Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville qui a reçu le don.

Par la suite, quelques erreurs de procédure ont remis l'adoption du procès-verbal 2025 à l'an prochain. Il est à noter que les postes de secrétaire et trésorier sont à combler. Madame Pierrette Simoneau reprendra la présidence à la suite du départ de madame Nadeau.



Enfin, le président de la fondation, monsieur Pierre Lefebvre, a présenté à son tour le bilan annuel de la fondation. Plusieurs questions lui ont été posées sur l'avenir de celle-ci, le dépôt des dons, la façon de distribuer les dons et le tirage partage de juin au congrès. Le président a répondu à la majorité des questions, nous assurant d'apporter plus d'informations durant les mois à venir sur celles restées sans réponses complètes ou à clarifier.

Pour ma part, je tiens à vous remercier de votre générosité. Il y a toujours un organisme ou plus qui en bénéficie.

À la prochaine,

Francine Perron, responsable

ACTIVITÉS

CONGRÈS TRIENNAL DE L'AREQ

Sous le thème « **AREQ plus grande et plus forte** », le 50^e Congrès de l'AREQ s'est tenu à Lévis du 9 au 11 juin dernier. Congrès fort dynamique avec un contenu élaboré et diversifié qui va permettre à l'Association de s'appuyer sur des assises solides. Le 50^e Congrès a été précédé du 49^e Congrès extraordinaire consacré à la mise à jour de nos statuts et règlements. Une journée, le 8 juin, fort remplie de propositions claires et précises visant à adapter les règles de fonctionnement de l'AREQ aux réalités actuelles et à préparer l'avenir de notre Association. De 9 h à 20 h, cette journée a été une réussite avec des débats parfois musclés mais fort respectueux, ouvrant la voie au 50^e Congrès qui a permis aux congressistes d'exercer pleinement leur rôle de personnes déléguées et de contribuer activement à l'évolution de leur Association, une belle démonstration de la vitalité démocratique de l'AREQ avec des prises de décisions majeures.

Voici les principales décisions prises et les rapports présentés sur l'état de nos dossiers :

1. le maintien des dispositions actuelles concernant la durée des mandats, soit deux (2) mandats consécutifs de trois (3) ans chacun;
2. le vote électronique pour les élections au Conseil exécutif;
3. une cotisation minimale de 4 \$ par mois sans limites de cotisation maximales;
4. l'introduction des membres associés à la vie démocratique par la possibilité d'occuper un poste électif au sein d'un conseil sectoriel à l'exception de la présidence, cette proposition n'a pas été retenue mais référée au Conseil national pour étude plus approfondie;
5. nos orientations pour les trois (3) prochaines années ont été adoptées avec un débat fort dynamique permettant à notre Association de préparer pour l'automne prochain un plan d'action pour les réaliser (nous y reviendrons dans un prochain journal);
6. d'autres sujets ont fait l'objet de présentation, d'échanges et de décisions dont les élections du Conseil exécutif : présidente Micheline Germain, 1^{re} vice-présidente Claire Montour, 2^e vice-présidente Diane Côté, trésorière Carole Pedneault, secrétaire François Tanguay;
7. autres sujets pertinents : bilan des activités 2023/2026 par un rapport sur les activités réalisées par le Conseil exécutif et le Conseil d'administration, lancement du Fonds Marie-Marsolais

pour le soutien à la coopération, rapport sur la situation financière qui va très bien au plan national, bilan sur le plan de développement et de recrutement qui a bien fonctionné (tel que précisé dans mon mot de président), présentation du groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres avec des idées fort intéressantes supportées par des outils concrets et enfin deux conférences fort motivantes de Marie-Claude Barette sur « **Au rythme de la vie** » et Pierre Olivier Zappa sur « **L'économie en 360° : regards sur les tendances et défis de demain** », deux personnes dynamiques qui ont su captiver les déléguées et délégués par leurs propos, leur savoir-faire et leur savoir-être.

Nous pouvons affirmer, sans l'ombre d'un doute, que ce Congrès, par son contenu, a été d'une grande richesse. Nous avons maintenant la motivation, l'énergie et les outils pour entreprendre nos trois (3) prochaines années.

Votre président, Gaston Leclerc



VIE DE L'AREQ

JOURNÉE RÉGIONALE DU COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT DE L'AREQ-CSQ 03

Quelle journée bien remplie nous avons passé le 22 avril dernier en ce Jour de la Terre! À l'invitation du comité de l'environnement, deux excellentes conférencières sont venues nous entretenir de sujets fort intéressants.

Marie-Claude Roy de Québec'ERE avec sa conférence, « Moi je ne contamine pas », nous a fait prendre conscience de tous les petits gestes que nous posons et qui, sans que nous le sachions, interviennent sur la qualité de l'eau potable et sur la charge de nos usines de filtration.



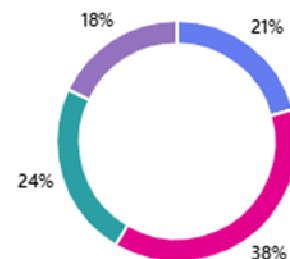
En après-midi, Véronick Raymond, collaboratrice à l'émission « Moteur de recherche », nous a informés sur l'industrie de la mode et du textile. C'est avec surprise que nous avons réalisé l'importance des gestes que nous posons et qui nous semblent pourtant si anodins quant à la composition de notre garde-robe et à l'utilisation qu'on en fait.

Il y avait, en plus, une belle sélection d'ouvrages concernant l'environnement que nous pouvions consulter sur place.

Un sondage était aussi disponible afin d'identifier l'impact des nouvelles règles de la collecte sélective auquel plus de la moitié des participants ont répondu. Les résultats démontrent qu'elles sont connues par 81 % des répondants. Il est quand même surprenant de constater qu'encore 19 % ne sont pas informés malgré les messages publicitaires sur le sujet, ce qui démontre l'importance de poursuivre les publications dans les journaux sectoriels.

Ces nouvelles règles, en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2025 se résument en trois mots : **contenants, emballages, imprimés**. Quel que soit l'objet, s'il correspond à l'un de ces mots, il peut être placé dans le bac bleu. C'est donc dire que des objets tels assiettes de styromousse ou sacs de chips peuvent se retrouver au recyclage. Parmi les répondants, 79 % des personnes sondées déclarent qu'elles ont ajouté de nouveaux contenants ou emballages dans leur bac.

● Cesser - Réduire - Refuser	22
● Conserver - Recycler - Réparer	40
● Créer - Réutiliser - Réinventer - Valoriser	25
● Revendiquer - Respecter	19



Conserver, recycler et réparer sont les gestes posés par le plus grand nombre de répondants. Il s'agira pour le comité Environnement de continuer la sensibilisation auprès des membres, particulièrement avec le changement des règles concernant l'élargissement de la consigne qui aura lieu en 2027.

Bravo et merci au comité régional de l'environnement pour cette journée mémorable !

*Claire Morency, responsable du secteur Louis-Frédette,
Marie Rancourt, responsable politique et Sonya Fiset, responsable du secteur Chauveau*

VIE DE L'AREQ

ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ ET ASSURANCE SANTÉ ET SANTÉ PLUS

Je vous présente quelques informations sur notre assurance de Beneva Santé et Santé Plus pour 2026.

Je vous invite à prendre connaissance de l'information suivante de Beneva à titre informatif. En bref, Beneva nous informe qu'à partir du 1^{er} juin 2026, votre carte d'assurance numérique prendra les couleurs de Beneva. La nouvelle version sera accessible dans l'Espace client et l'application mobile.

La bonne nouvelle, c'est que cette carte pourra également être ajoutée au portefeuille numérique de votre téléphone. Aucune action n'est requise de votre part. Vos numéros de police et de certificat demeurent les mêmes, et votre carte actuelle, qu'elle soit papier ou numérique, reste valide et acceptée par tous les fournisseurs (pharmacies, hôpital, etc.). Il n'y aura pas de réimpression de cartes d'assurance par Beneva pour des raisons environnementales et financières.

Vous trouverez tous les détails ainsi que la possibilité de participer à un concours dans votre espace client Beneva. Pour toutes questions concernant cette information, veuillez communiquer avec Beneva au 1 877 651-8080.



Rappel :

Espace client et application mobile :

- Accédez à vos documents (contrat, relevé et carte d'assurance);
- Soumettez vos réclamations en ligne;
- Inscrivez-vous au dépôt direct;
- Vérifiez votre couverture pour un soin ou un médicament directement dans l'application mobile.

Concours – On connecte!

Envie de gagner l'un de nos 4 prix de 5000 \$?

En détenant ou créant un compte Espace client, vous participez automatiquement.

Doublez vos chances en activant le dépôt direct!

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*

VIE DE L'AREQ

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental.

**1^{re} conférence : Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien
avec Caroline Caron**



Thèmes abordés :

- Le sommeil chez les retraités : comprendre les changements naturels avec l'âge.
- Les siestes : quand, combien de temps et pour qui?
- Les tempos de la journée : énergie, fatigue et respect du rythme biologique.
- L'impact du stress, des émotions et du mental sur la qualité du sommeil.
- La médication : mieux comprendre ses effets sur le corps, le sommeil et la mobilité.
- Le rôle essentiel du mouvement et de la mobilité pour mieux dormir.
- L'importance du lien social, du couple et de la famille dans l'équilibre global.

La conférence est interactive, vulgarisée et bienveillante, appuyée sur des notions scientifiques accessibles et surtout sur des outils concrets applicables au quotidien, loin des tendances des réseaux sociaux.

Séance pratique – Yoga sur chaise

À la suite de la conférence, une séance de yoga sur chaise sera offerte afin de :

- Mettre en pratique les notions abordées.
- Améliorer la mobilité articulaire en douceur.
- Favoriser la détente du système nerveux.
- Soutenir la respiration et la conscience corporelle.

En après-midi

**2^e conférence : Musique et musicothérapie : des alliées du
vieillessement avec Caroline Tremblay**

Cette conférence mettra en lumière les effets concrets de la musique et de la musicothérapie dans le quotidien des personnes retraitées. Avec des exemples vécus et des données probantes, elle démontrera comment la musique peut favoriser le bien-être, la mémoire et le lien social.



La musique devient ici un outil puissant pour soutenir l'autonomie, l'expression et la qualité de vie.

Claire Bélanger
Responsable du comité sociopolitique

Date : 22 octobre 2026

9 h : Inscription

9 h 30 : début de la rencontre

Lieu : Québec Inn

7175, boul. Wilfrid-Hamel ouest G2G1B6

Coût : membre : 25 \$ non-membre : 45 \$

Date de fin de l'inscription : **12 octobre 2026**

Choix du menu :

1-Osso bucco de porc,

Gremolata

Purée de pommes de terre et légumes de saison

2-Lasagne sauce bolognaise

Petit pain grillé à l'ail

3-Filet de morue en croûte d'herbes,
Sauce aux tomates fumées et risotto

Dessert du jour

Café, thé ou infusion

VIE DE L'AREQ

Nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03

Journée Internationale des Hommes (JIH 2026)

«Prendre soin de soi et des autres»

Le jeudi 19 novembre 2026

Hôtel Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest, Québec



Personnes-ressources et programmation de notre JIH 2026 :

9 h 30 - 10 h 30 : 1^{re} Conférence :

« Les 5 étapes pour faire de la vie sa vie »!

Martin Larocque (comédien / conférencier)

- Règles à suivre pour se choisir...
- Vivre avec ses limites...
- Accepter de ne pas être parfaits...
- Se garder du temps pour soi, etc.



10 h 30 - 10 h 50 : Pause

10 h 50 - 11 h 50 : 2^e Conférence :

« Le cancer foudroyant de la prostate » avec

Richard Matte

(secteur Portneuf)



A été aux prises avec le Cancer

- Annonce du cancer de la prostate ;
- Réaction à cette annonce ;
- Démarches médicales à accepter et à vivre ;
- Répercussions de ce cancer, auprès de la famille, des autres ;
- Aider les hommes qui vivent cette expérience, etc.

Lise Éthier

(secteur Beauport-Côte-de-Beaupré)

A accompagné son époux dans la maladie



12 h 00 : **Conclusion de notre activité**

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir

12 h 15 : Dîner

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin

Président régional

Coût de l'activité : 25 \$ pour les membres, 45 \$ pour les non-membres.

Choix du menu :

1. Sauté de poulet au cari,

Chutney de mangues sur riz au jasmin et
Pain naan

2. Tagliatelle aux fruits de mer

Tomates cerises, câpres et ail confit

3. Brochette de bœuf mariné,

Pommes de terre grelots confites
au gras de canard
Légumes de saison.

INFORMATIONS

CONCOURS DE POÉSIE

Depuis quelques années, le secteur Des-Deux-Rives organise un concours de poésie parmi ses membres. Ceux-ci apprécient d'y participer, ce qui permet de titiller leur fibre créative. Pour son édition 2026, nous ouvrons cordialement la participation à l'ensemble des membres de la région 03.

Les poètes en herbe, ou plus expérimentés, sont invités à envoyer leurs œuvres (limite de 2 par personne) au plus tard le 1^{er} octobre 2026 à la présidente du secteur, madame Huguette Lamontagne : athena1@bell.net. Un comité se réunira pour analyser les poèmes et déterminer les textes gagnants.

Les trois premières positions se mériteront respectivement 100 \$, 75 \$ et 50 \$. Selon le nombre d'œuvres soumises, un ou des prix de participation seront tirés au hasard.

Les personnes gagnantes verront aussi leur poème publié dans le numéro de décembre du bulletin de l'AREQ 03D.

Participez en très grand nombre!

La présidente du secteur Des-Deux-Rives, Huguette Lamontagne

Concours de poésie du secteur Des-Deux-Rives – Édition 2026

Depuis plusieurs années, le secteur Des-Deux-Rives organise un concours de poésie qui suscite l'engouement de ses membres et encourage l'expression de leur créativité. Forts de ce succès, les organisateurs ont choisi d'ouvrir l'édition 2026 à tous les membres de la région 03, invitant ainsi un plus grand nombre de poètes, qu'ils soient débutants ou expérimentés, à partager leur talent.

Modalités de participation

Chaque participant peut soumettre jusqu'à deux œuvres. Les poèmes doivent être envoyés à la présidente du secteur, madame Huguette Lamontagne, à l'adresse courriel suivante : athena1@bell.net.

La date limite pour l'envoi des textes est fixée au 1^{er} octobre 2026.

Processus de sélection

Un comité spécialement formé aura la responsabilité d'analyser les poèmes reçus et de sélectionner les textes gagnants. Les trois meilleures œuvres seront récompensées par des prix de 100 \$, 75 \$ et 50 \$ respectivement.

Selon le nombre de textes soumis, un ou plusieurs prix de participation seront également attribués par tirage au sort.

Publication et reconnaissance

En plus des prix remis, les poèmes des lauréats seront publiés dans le numéro de décembre du bulletin de l'AREQ 03D, offrant ainsi une belle vitrine aux talents de la région.

La présidente du secteur Des-Deux-Rives, madame Huguette Lamontagne, invite chaleureusement tous les membres à participer en grand nombre à cette célébration de la poésie.

INFORMATIONS



**LA
PROGRAMMATION
2026-2027 DES
CONFÉRENCES
GRAND PUBLIC**

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 :

CONFÉRENCES GRATUITES



**Vieillir et choisir son milieu de vie :
planifier et prendre une décision éclairée**

Mercredi 7 octobre 2026, de 10 h à 12 h - En présentiel

Claudine B. Lauzé, Travailleuse sociale, équipe de mentorat du Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ)
Cynthia Labbé, Travailleuse sociale, ressource territoriale en service social, plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs, CIUSSS de la Capitale-Nationale



**Bien vieillir chez soi :
quand la technologie devient un allié du quotidien**

Mercredi 24 février 2027, de 10 h à 12 h - Zoom

Karine Latulippe, erg., Professeure adjointe, Département Éducation, Programme Technologie éducative



**Prendre soin de sa santé mentale en vieillissant :
des stratégies pour y parvenir**

Mercredi 28 avril 2027, de 10 h à 12 h - En présentiel

Dr Sébastien Grenier, psychologue, professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal
et chercheur régulier au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)

Si présentiel : Montmartre Canadien
1669, chemin Saint-Louis

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

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



CHU
de Québec
Université Laval
Comité des usagers



CEVQ
Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec



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

In memoriam

*Carolle Beaudet, membre et conjointe de Grégoire Goulet;
Jacques Cloutier, membre;
Jacques Dumas, membre;
Lauréanne Tanguay-Ross, membre;
Denis Godbout, frère de Lisette Godbout et beau-frère de Pierre Brunet;
Jean-Yves Roy, membre;
Jean-Claude Renaud, 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 rejlemelin@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!**

chateau.araq.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	367 380-0818	renelle.nicole@yahoo.ca
Trésorière	Camille Vallée		camille.robitaille@hotmail.com
Secrétaire	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
1 ^{re} conseillère			
2 ^e conseiller	René Moisan	418 407-3762	remoisan@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	367 380-0818	renelle.nicole@yahoo.ca
Décès	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontainek7@gmail.com
Déjeuner en anglais			
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Ligue de quilles			
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	367 380-0818	renelle.nicole@yahoo.ca
Sorties	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
ViActive	Renelle Nicole	367 380-0818	renelle.nicole@yahoo.ca
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 24 septembre 2026 à Pauline Gagnon.**

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca

Septembre

Nouveau Jalon 37-3 - Été 2026

	1	2	3	4
7 Anglais	8 Déjeuner du mois Marche	9	10 Retrouvailles	11
14 Anglais	15 Marche	16	17 Ciné-Club	18
21 Anglais ViActive Club littéraire	22 Marche	23	24	25
28 Anglais ViActive	29 Marche	30	1	2

Octobre

5 Anglais ViActive	6 Marche	7 Brunch automnal	8 Ciné-Club	9
12 Anglais ViActive	13 Déjeuner du mois Marche	14	15	16
19 Anglais ViActive Club littéraire	20 Marche	21	22 Activité régionale sociopolitique	23
26 Anglais ViActive	27 Marche	28	29	30 Musée Albert- Gilles

Novembre

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 Journée interna- tionale des hommes	20
23 Anglais ViActive	24 Marche	25	26	27

Décembre

30 Anglais ViActive	1 Marche	2	3	4
7 Anglais ViActive	8 Déjeuner du mois Marche	9	10 Ciné-Club	11
14 Club littéraire	15	16	17	18

Joyeuses Fêtes!