

FÊTE DE NOËL DE L'AREQ CHAUEAU

Le jeudi 10 décembre, l'hôtel Le Bonne Entente a accueilli la traditionnelle fête de Noël de l'association des retraités AREQ Chauveau. Cette rencontre festive, organisée sous la responsabilité de Francine Perron et de Louis-Marie Pichette, avec la précieuse collaboration des membres du conseil sectoriel, a connu un franc succès.

L'accueil des participants s'est déroulé entre 10 h 30 et 11 h, dans une ambiance conviviale propice aux échanges de bons vœux et aux chaleureuses retrouvailles. Un apéro a permis à chacun de se mettre dans l'esprit des fêtes. À cette occasion, un membre de la Société Saint-Vincent-de-Paul de Loretteville était présent pour recueillir des denrées alimentaires non périssables ainsi que des dons en argent, témoignant une fois de plus de la grande générosité des membres.

Les invités ont ensuite été conviés à la salle à dîner. Entre les services, plusieurs interventions ont enrichi cette rencontre festive. Gaston Leclerc, président du secteur, s'est dit très fier d'annoncer un record de participation avec 138 inscriptions, remerciant chaleureusement les membres pour leur implication et soulignant l'arrivée de nouveaux adhérents au cours des derniers mois.

Francine Perron a ensuite procédé au tirage d'une variété de cadeaux, suscitant sourires et remerciements. Denis Paul, de l'Accueil Saint-Ambroise Loretteville, a tenu à remercier les donateurs. De son côté, Pauline Gagnon a touché l'assistance avec un poème empreint de poésie et de réflexion, rappelant toute la richesse et la profondeur du temps de Noël.

L'animation musicale était assurée par le duo La Relance, qui a su créer une ambiance des plus fes-



tives. Les chants traditionnels de Noël, combinés à des airs entraînants, ont invité plusieurs participants à se rendre sur le plancher de danse.

L'animateur n'a pas manqué de souligner le travail remarquable du chef cuisinier et de son équipe, tant en cuisine qu'au service aux tables, offrant un repas que l'on peut qualifier d'excellent.



C'est au son de la musique que les invités se sont finalement dispersés, le cœur léger et en se promettant de revenir l'an prochain. Autre record en vue pour 2026 ?

Lucille Fecteau



Dans ce numéro :

Fête de Noël	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Bénévoles recherchés.....	3
Activités.....	4-11
Cabane à sucre	4
Musée des Plaines d'Abraham.....	5
Déjeuners en anglais	5
Marches	6
Voyage à Kamouraska	7
Escapade en Mauricie	8
Comité d'entraide	8
Titanic et Café du Monde	9
Partage littéraire	10
Exposition d'artistes et artisans...	11
Nouveaux membres	11
Convocations	12-14
Assemblée générale sectorielle	12
Assemblée générale régionale.....	13
Assemblée générale FLG	14
Vie de l'AREQ	15-19
Journée int. des droits des femmes.....	15
Journée environnement.....	16
Mot de la présidence régionale....	17
FLG	17
De chaleureux remerciements.....	18
ASSUREQ adhésion.....	18
ASSUREQ	19
Concours de poésie.....	19
Nos membres s'expriment	20
Informations	21-24
Conférences Grand Public.....	21
Lire et faire lire.....	21
In memoriam.....	21
Coordonnées utiles.....	22
Responsables	23
Calendrier.....	24



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

10 mars 10 h Oeuforie
850, boul. Pierre-Bertrand
418 681-4419

14 avril 10 h Tuscanos
1445, Jules-Verne
418 877-7200

12 mai 10 h Cochon Dingue
1550, boul. Lebourgneuf
418 628-1313

9 juin 10 h Batifol
995, boul. du Lac Beauport
(Laurentien sortie Lac Beauport)
418 841-0414

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



2026 est l'année d'un important congrès qui va définir nos orientations 2026/2029, les modifications à nos statuts et règlements pour les rendre encore plus conformes à nos réalités, et nos règles de fonctionnement. Le but de cet exercice étant de répondre davantage aux besoins de nos membres. Votre délégation à ce congrès majeur est à l'œuvre depuis l'automne et continue de préparer nos positions face à l'ensemble des délégations des autres secteurs. Pendant cette préparation, nous continuerons d'être à votre écoute afin de nous alimenter. Votre délégation, telle que décidée à notre AGS d'avril dernier, est ouverte quant à vos préoccupations. Je vous rappelle que cette délégation comprend les membres du conseil de votre secteur avec l'ajout de

deux membres de votre association, soit Chantal Bastien et Clément Cormier. Vous avez des questions ou des préoccupations, je vous invite à communiquer avec moi ou l'une des personnes de votre délégation.

N'empêche que 2026 sera quand même une année fort remplie de projets et d'activités d'une grande qualité, diversifiées et variées. Nous continuerons de vous offrir plusieurs activités que vous pouvez consulter dans le présent journal tout en portant une attention spéciale à quelques nouvelles activités que nous désirons mettre en place. Les membres de votre conseil continuent d'analyser les propositions que vous nous avez faites lors de notre dernier sondage sur le sujet. Certaines de ces propositions demandent un peu plus de temps de préparation avant de vous les offrir. Notre préoccupation est et sera toujours vos besoins.

Enfin, je voudrais souligner tout le travail que plusieurs d'entre nous font en étant responsables d'activités ou de comités. Sans ce support et cet engagement de votre part, la vie de notre secteur ne permettrait pas une réussite aussi grande. Merci à vous. Ne lâchez pas! Nous avons encore besoin de cet engagement de votre part. J'en profite pour faire un appel à toutes et à tous si vous êtes intéressés à vous impliquer sur certains dossiers, activités ou comités : nos besoins sont grands et toujours présents. C'est de plus en plus difficile de trouver des personnes, ne soyez pas gêné d'offrir votre temps et vos compétences. Nous serons très heureux de vous accueillir parmi les nôtres. Merci d'avance!

Je termine en vous remerciant de votre fidélité quant à votre participation en si grand nombre à nos activités. C'est pour nous la plus grande des marques de reconnaissance.

Gaston Leclerc, président

On a besoin de vous!
Bénévoles recherché(e)s

Vous avez du temps, impliquez-vous dans votre association.
Comités, responsables d'activités, conseil de secteur, etc.

Communiquez avec moi!
Gaston Leclerc, président
418 563-3934

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.

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

Courriel : ennisclaire17@yahoo.com

AREQ Chauveau
Boîte vocale : 367 380-0818

INVITATION À LA CABANE À SUCRE

Célébration du printemps à l'Érablière du Lac Beauport

Bonjour,

Vous êtes cordialement invités à venir célébrer l'arrivée du printemps à l'Érablière du Lac Beauport. Pour cette occasion, nous vous proposons une journée festive placée sous le signe de la convivialité et des plaisirs sucrés.



Informations sur l'activité

- **Date** : le mercredi 18 mars 2026
- **Départ** : 11 h, en autocar de luxe, du Super C Neufchâtel, 4545, boul. de l'Auvergne
- **Retour** : 14 h
- **Prix membre** : 25 \$
- **Prix non-membre** : 50 \$
- **Nombre de participants** : 56
- **Date limite d'inscription** : le mercredi 11 mars 2026
- **Pour inscription**, remplir le coupon ou répondre par courriel : tresorerie-areqchauveau@hotmail.com

Programme de la journée

À notre arrivée à l'érablière, un délicieux repas nous sera servi. En plus de ce festin, l'animation sera au rendez-vous, et vous pourrez profiter d'une dégustation de tire d'érable. Des activités de plein air sont prévues, telles que la visite du musée et des animaux, ainsi que du magasinage sur place.

Invitation à participer

Venez vous amuser et vous sucrer le bec lors de cette sortie à la cabane à sucre !
Au plaisir de vous voir.

Francine Perron, responsable

ACTIVITÉS

INVITATION À LA RENCONTRE « WOLFE ET MONTCALM » AU MUSÉE DES PLAINES D'ABRAHAM



Présentation de l'activité

Le musée des plaines d'Abraham vous invite à participer à une expérience unique et immersive : la rencontre animée, théâtrale et interactive avec deux personnages historiques majeurs, les généraux Wolfe et Montcalm. Au cours de cette activité d'une durée d'environ 1 heure 30 minutes, vous aurez l'occasion de mieux comprendre le parcours et les motivations de ces deux figures emblématiques. Qui sait, peut-être parviendrez-vous à déterminer lequel des deux fut le meilleur général ?

Dîner au Café du Monde

Après la rencontre, tous les participants sont conviés à un dîner convivial au Café du Monde, afin de poursuivre les échanges dans une ambiance détendue.

- **Date** : le mardi 26 mai 2026
 - **Départ** : 9 h 45 en autocar de luxe, du Super C de Neufchâtel, 4545, boul. de l'Auvergne
 - **Retour** : vers 14 h 30
 - **Prix** : membre : 25 \$ non-membre : 50 \$
 - **Date limite d'inscription** : le vendredi 8 mai 2026
 - **Nombre de participants** : 60
 - **Pour inscription**, remplir le coupon ou répondre par courriel : tresorerie-areqchauveau@hotmail.com
- Bienvenue à cette visite découverte. Nous espérons vous y retrouver en grand nombre.

Francine Perron, responsable

DÉJEUNER EN ANGLAIS

Tous les lundis matin, des membres et amis se réunissent pour pratiquer et améliorer leur anglais dans une atmosphère conviviale. Le groupe, composé habituellement de 8 à 12 personnes, souhaite accueillir de nouveaux participants. Toute personne intéressée à se joindre à ces rencontres est la bienvenue.

Différentes stratégies sont utilisées pour favoriser la conversation, notamment le recours au dictionnaire ou à des applications, dans un esprit d'entraide et de collaboration. Ces déjeuners sont avant tout un moment d'échange informel autour de sujets variés, permettant à chacun de pratiquer la langue de Shakespeare à son rythme.

En décembre dernier, la responsable du comité, madame Claudette Raynault, a choisi de passer le flambeau après avoir assumé ce rôle avec dévouement depuis 2019. Les membres ayant participé aux déjeuners d'anglais au fil des années tiennent à lui exprimer leur profonde reconnaissance pour son engagement et sa constance. Sa douceur, son rire contagieux, sa bonne humeur ainsi que ses messages d'information et de rappel, toujours soignés et joliment décorés, ont grandement contribué au succès et à la pérennité de cette activité.

Thank you, Claudette, for organizing and maintaining the English lunches over the past six years!

Lieu des rencontres : Restaurant Eggsquis au 5050, boulevard Wilfrid-Hamel Québec, de 9 h à 11 h. Il suffit de mentionner à l'entrée que vous venez rejoindre le groupe d'anglais. Pas d'inscription, pas d'obligation d'y être toutes les semaines : la formule est souple.

Bienvenue à toutes les personnes intéressées !



Sonya Fiset, pour le groupe des déjeuners d'anglais

ACTIVITÉS

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)

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 Nelson
31	Ste-Foy	Cinéma Odéon (arrière) Coin Hamel et Duplessis
AVRIL		
7	Lac-Beauport	1020, boul. du Lac, Caisse Populaire
14	L'Ancienne-Lorette	Parc-O-Bus, 1625, rue Notre-Dame
21	Saint-Augustin, village	Épicerie Métro, 278, route 138, via autoroute 40, sortie 298 ouest
28	Parc Victoria et rues	Rue Bourdages, près de la passerelle des Trois-Sœurs
MAI		
5	Sentier de la Rivière-Du-Berger (Marthe)	1739, rue Claire-Bonenfant
12	Sentier de la rivière Cap-Rouge	Mail de Cap-Rouge, 1100, boul. de la Chaudière
19	Sentier municipal de Valcartier	Église United Church, face au 2230, boul. Valcartier
26	Marais du Nord	1100, chemin de la Grande-Ligne, Stoneham \$
JUIN		
2	Les Bocages de Saint-Augustin	Rue Saint-Félix, coin rue des Bernaches
9	Réserve naturelle du Marais-Léon-Provancher	151, rue des Ilets, Neuville
16	Parc des Moulins	Parc-O-Bus, 9300, rue de la Faune

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

ACTIVITÉS



Départ à 8 h du *Maxi*
Les Saules 5150,
boul.de l'Ormière

Retour à Québec
prévu aux alentours
de 20 h 30.

HISTOIRE ET PATRIMOINE DE KAMOURASKA



Vendredi 26 juin 2026

Un voyage en autocar - 1 jour

259\$ - Par personne
Taxes incluses

Québec/ Kamouraska

Départ de Québec à destination du Musée régional de Kamouraska où un guide costumé vous emportera à travers l'exposition immersive "Prendre les Eaux".

Au Magasin général, l'histoire prend vie autour de figures marquantes et d'objets du quotidien. Plongez dans l'époque où les marchandises étaient acheminées vers les grands centres par goélette.

Dîner 3 services inclus.

En après-midi, partez à la découverte du village de Kamouraska et de la région en compagnie d'un guide.

Ensuite, vous visiterez le Moulin Paradis qui a été le lieu de tournage de la télésérie Cormoran.

Dirigez-vous ensuite vers le vignoble Amouraska pour découvrir leur production de vins et de crèmes de petits fruits. De quoi vous mettre l'eau à la bouche avant notre souper.

Souper inclus sur la route et retour vers Québec.

CE FORFAIT COMPREND :

- Le transport en autocar de luxe climatisé avec toilettes
- Les services d'un guide-accompagnateur privé, qualifié;
- selon les normes pour toute la durée du périple;
- 2 repas (1 dîner et 1 souper) incluant les taxes et le service;
- Toutes les visites prévues au programme;
- Toutes les taxes.

• NE COMPREND PAS :

- Les pourboires aux guides locaux, le pourboire au guide-accompagnateur, le pourboire au chauffeur, les repas ainsi que les visites non prévus au programme, les dépenses de nature personnelle, les assurances voyages, le FICAV.

CONDITIONS DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION

- Le prix mentionné est un prix de groupe et il est confirmé avec un minimum de 30 passagers payants;
- L'itinéraire proposé est préliminaire et il demeure sujet à des modifications;
- Un dépôt de 50 \$ par personne est nécessaire pour confirmer votre participation au voyage;
- Le paiement final est dû le 27 avril 2026.
- En cas d'annulation, les conditions suivantes s'appliquent :
 - Le montant du dépôt est non remboursable;
 - Du 28 avril au 27 mai : 50% du prix du voyage est non remboursable;
 - Du 28 mai à la date du départ : 100%.

POUR INFORMATIONS :

Madame Renelle Nicole 418 847-8781

Madame Francine Perron 418 877-9381

POUR RÉSERVER :

GROUPES PAR VOYAGES Plein SOLEIL

418 847-1023 - CHOIX 4

Pour vous inscrire directement auprès de l'agence, cliquez ou copiez l'adresse dans la barre d'adresse de votre navigateur web :

<https://pleinsoleil.reslynx.com/grouptour/prepare/SOL/FR/26JUN26QUEKAM>

ACTIVITÉS

ESCAPADE EN MAURICIE LE 9 OCTOBRE 2025

Par un beau matin ensoleillé mais frisquet, nous mettons le cap sur la belle région de la Mauricie. Direction : Grandes-Piles où nous allons visiter le village du bûcheron. Ce site historique représente l'essence même de tout le développement industriel du Québec : l'exploitation forestière.

Baptiste Prud'homme, notre guide, se révèle un conteur captivant, un artiste talentueux ainsi qu'un humoriste pincésans-rire. Chansons à répondre, blagues et rires accompagnent notre parcours.



Nous découvrons la vie que menaient les bûcherons à différentes époques. Nourriture, hygiène, maladies, accidents.

Plusieurs bâtiments sont érigés sur le site : garde-feu, scierie, « cookerie », etc. Après une visite très instructive, nous sommes invités à nous rendre à la « cookerie » où nous attend un succulent repas agrémenté de musique traditionnelle.



Une fois bien restaurés, on se dirige vers Trois-Rivières pour la visite du musée des Ursulines. Notre guide, Gabriel, nous explique l'histoire de ce

monastère. Il nous parle des différents rôles des religieuses :

Les choristes s'occupent des charges administratives et de l'éducation, les converses sont affectées aux travaux domestiques et manuels tels que la cuisine, la cordonnerie, la couture... et les angélines sont des religieuses non cloîtrées qui assurent le lien avec le monde extérieur.

La visite se termine à la magnifique chapelle du site.



Puis, nous nous dirigeons vers le restaurant Le Cuisto situé sur le boulevard des Récollets. Après le souper, retour vers Québec la tête et le cœur remplis des moments magiques vécus tout le long de la journée.

Claire Ennis, responsable

COMITÉ D'ENTRAIDE 2026



Cette année, nous innovons. Dorénavant, les personnes qui auront 80 ans en cours d'année recevront une carte d'anniversaire conçue

par Céline Lessard, membre bénévole de notre organisation AREQ Chauveau.

Aussi, une personne bénévole vous téléphonera la journée de votre anniversaire.

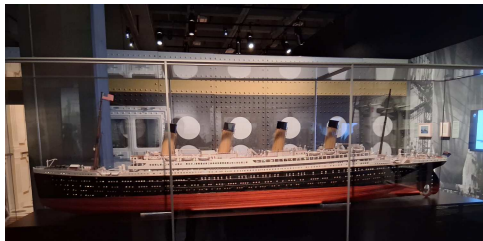
Nous espérons que cette attention saura toucher votre cœur.

Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

TITANIC ET CAFÉ DU MONDE

Journée d'activité parfaite pour la soixantaine de participants en direction du musée de la Civilisation de Québec.



Une partie de la matinée fut consacrée à la visite de l'exposition : « *Titanic : récits et destins* » où chacun a pu découvrir

le destin tragique du Titanic et les histoires et récits incroyables des passagers. Quels étaient leurs rêves, leur quotidien avant la nuit fatidique du 14 avril 1912 ?

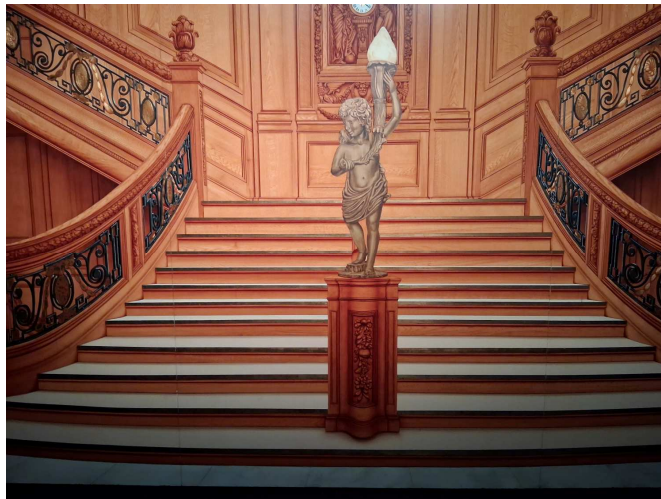


Nous avons eu la chance d'explorer les espaces fidèlement reconstitués, de la luxueuse suite de première classe à la chambre commune destinée aux passagers moins nantis. Cette visite nous a

permis de découvrir la société du début du 20^e siècle avec ses contrastes.

L'exposition *Titanic : récits et destins* nous dévoile plus de 200 objets authentiques et documents archivés qui nous permettent de saisir les différentes réalités de ceux et celles qui ont voyagé à bord de ce paquebot dit insubmersible.

Si vous avez manqué cette visite, notez qu'elle sera au musée de la Civilisation jusqu'en mars 2026.



Pour conclure cette matinée, nous nous sommes dirigés au Café du Monde où nous étions conviés pour un succulent dîner en agréable compagnie.

Merci à Francine Perron pour l'organisation de cette superbe journée.



Line Vadeboncoeur

ACTIVITÉS

PARTAGE LITTÉRAIRE HIVER 2026

Bonne année 2026! Nous vous souhaitons de belles lectures au cours des prochains mois. Voici quelques suggestions des membres du club de lecture.

Le Chant des Oubliées par Kristin Hannah

La guerre du Vietnam telle que vécue par une jeune infirmière et ses répercussions sur sa vie au retour aux États-Unis. La participation des femmes a mis du temps avant d'être reconnue.



Architectures de la joie (2025) par Anaïs Barbeau-Lavalette et Steve Gagnon

Avec humour et tendresse, les deux auteurs retracent dans une correspondance le chemin fragile de la joie et les architectures possibles dans le monde actuel.



La porteuse de lettres par Francesca Giannone

Éditions Albin Michel 2023

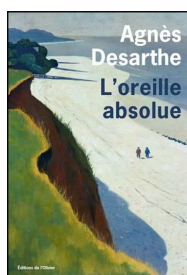
Traduction 2025



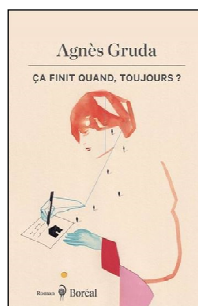
Italie du Sud 1930, Anna débarque dans un village traditionaliste et en deviendra la première factrice. Inspirée de la vie de son arrière-grand-mère, l'autrice nous raconte avec brio une captivante saga familiale teintée de secrets et d'interdits.

L'oreille absolue par Agnès Desarthe

Un roman plein de poésie et de délicatesse qui nous fait découvrir la vie des habitants d'un petit village de Normandie qui se préparent pour le concert annuel de leur harmonie municipale.



Ça finit quand, toujours? par Agnès Gruda.



À Varsovie en Pologne au début des années 1950 trois familles deviennent amies.

La Pologne fait partie de l'Union soviétique, les Juifs sont recherchés, arrêtés et mis en prison. Les 3 familles décident de quitter la Pologne pour toujours. Une famille va en Israël,

une autre à Cincinnati aux USA et l'autre à Trois-Rivières au Canada. Ces familles trouvent de nouveaux rêves et restent amies malgré les événements de chaque pays.

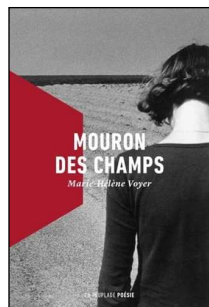
Plongée par T.J. Newman

Le vol 1421 vient de décoller d'Honolulu. Six minutes plus tard, il s'écrase dans l'océan Pacifique. À l'intérieur, Will Kent et sa fille de onze ans font partie des douze passagers toujours en vie. Mais pour combien de temps?

Suspense parfois insupportable. On est rivé à l'histoire jusqu'à la dernière minute.



Mouons des champs par Marie-Hélène Voyer



L'autrice, native du Bic, au Bas-Saint-Laurent, a grandi sur la ferme familiale. Dans son livre qui se veut poétique, elle rend hommage à sa mère et à toutes ces femmes et filles de fermiers aux désirs corsetés. « Mouons des champs: fleurs sauvages qui survivent à l'hiver et transmettent la soif

d'exister. »

Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

EXPOSITION D'ARTISTES, D'ARTISANS ET CHOIX DE L'ŒUVRE DU SECTEUR CHAUVEAU

Cette année, l'exposition des artistes et artisans se tiendra lors de l'assemblée générale du secteur qui aura lieu le vendredi 24 avril 2026 à l'hôtel Le Bonne Entente, situé au 3400, chemin Sainte-Foy QC G1X 1S6

Les membres présents choisiront l'œuvre que le secteur présentera à l'assemblée générale de la région 03 fixée au 12 mai prochain. Les membres seront appelés à visiter l'exposition avant et après l'assemblée générale du secteur. Nous invitons les membres intéressés à présenter leurs œuvres et à s'inscrire le plus tôt possible. Cette exposition sera l'occasion pour les nouvelles personnes retraitées de présenter leur talent artistique. L'exposition couvre différents domaines, de l'ébénisterie à la peinture, en passant par la broderie et le vitrail.

Parmi nos membres, plusieurs ont un passe-temps (hobby). Si vous êtes collectionneurs (timbres, monnaie, cartes de hockey, de baseball, épinglettes, macarons, etc.), nous aimerions vous compter parmi nous lors de l'exposition des artistes et artisans qui se tiendra lors de notre assemblée générale.

Pour participer à cet événement, contactez Louis-Marie Pichette qui vous donnera les informations nécessaires.

Nous comptons sur vous !

Louis-Marie Pichette, responsable
418 871-4079
pichette.lm@videotron.ca

MEMBRES AYANT INTÉGRÉ NOTRE SECTEUR EN 2025

Au cours de l'année 2025, notre secteur a eu le plaisir d'accueillir de nouveaux membres. Voici la liste des membres qui ont rejoint notre secteur durant cette période :

NOUVEAUX RETRAITÉS

Chantal Bolduc
Luc Bouchard
Johanne Boudreault
Éric Denis
Élaine Dessureault
Andrée Fafard
Hélène Gagnon
François Gaumond
Suzanne Gélina
Louise Pageau

MEMBRES AYANT INTÉGRÉ NOTRE SECTEUR

Yvon Duguay
Sylvie Émond
Johanne Fournier
Réjean Godbout
Marie-France Le Boulair
Pierre Lefebvre
Chantal Savard
Chantal Therrien
Line Vadeboncoeur

Mot de bienvenue aux nouveaux membres,

Au nom de l'ensemble des membres du Conseil sectoriel, je tiens à adresser un chaleureux message de bienvenue à tous les nouveaux membres qui se sont joints à notre secteur en 2025.

Ce journal a pour vocation de vous offrir un aperçu des différentes activités en cours au sein de notre secteur. Nous espérons sincèrement avoir l'occasion de vous rencontrer lors de l'une ou l'autre de ces activités à venir.

Renelle Nicole
responsable des communications.

CONVOICATIONS

Assemblée générale sectorielle Secteur Chauveau A2526-AGS-OJ-01

Le vendredi 24 avril à 9 h
À l'hôtel Le Bonne Entente
3400, chemin Sainte-Foy
Québec (QC) G1X 1S6

1. Accueil et mot de bienvenue de la présidence
2. Nomination d'une présidence des débats
 - 2.1 Nomination de la présidence d'élection (recommandation) et de deux scrutateurs
3. Adoption de l'ordre du jour A-2526-AGS-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal A-2425-AGS-PV-01
5. Rapport de la présidence
6. Compte rendu des comités régionaux 2025-2026
7. Compte rendu des activités sectorielles 2025-2026
8. Compte rendu des activités du Comité de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Rapports financiers
10. Allocution de monsieur Réjean Lemelin, président de l'AREQ région 03
11. Élections aux postes suivants : présidence, 2e vice-présidence, secrétaire, 2e conseiller
12. Signature des effets bancaires et autorisation pour nommer une troisième personne habilitée à signer les chèques.
13. Délégation au congrès 2026 de l'AREQ
14. Assemblée générale régionale du 12 mai 2026
15. Questions diverses
16. Levée de l'assemblée

Au dessert : tirage de prix de présence

Gaston Leclerc, président AREQ Chauveau

Louis-Marie Pichette, secrétaire

À la suite de notre assemblée, nous vous invitons à dîner.

L'activité est gratuite et seuls les membres peuvent s'inscrire.

C'est aussi l'occasion d'admirer les œuvres des artistes et des artisans de notre secteur et de faire le choix de l'œuvre que le secteur présentera à l'Assemblée générale régionale de la région 03.

Fin des inscriptions : le 10 avril 2026.

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

CONVOCATIONS



Québec-Chaudière-Appalaches

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

CONVOCATION A2526-AGR-OJ-01

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

Date : **le mardi 12 mai 2026**

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu à **l'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels Québec G1W 3Z6**

SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 36^e Assemblée générale A2526-AGR-OJ-01
4. Présentation et adoption du procès-verbal de la 35^e Assemblée générale A2425-AGR-PV-01
5. Réception du rapport de la présidence et des rapports des responsables de comités régionaux
6. Rapport de la trésorière
 - 6.1 Présentation et réception du rapport financier régional 2024-2025
 - 6.2 Présentation et réception du rapport régional 2025-2026 (au 30 avril 2025)
7. Nomination des personnes scrutatrices (art.18.04)
8. Élections (art 14.02 a et b)
9. État de réalisation et adoption du plan d'action régional (art.15.02c)
10. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
11. Présentation des artistes et remise de prix de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée
14. Repas

Réjean Lemelin, président

Huguette Lamontagne, secrétaire

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

Date limite d'inscription : le 1^{er} mai 2026

Coût : gratuit et seuls les membres peuvent s'inscrire

Le dîner se prendra à la salle à manger de l'hôtel

La rencontre de la FLG se tiendra après le repas vers 13 h 15 - 13 h 30

CONVOCATIONS

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

Région Québec-Chaudière-Appalaches

Hôtel Québec, 12 mai 2026

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination de la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal du 25 mai 2025
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2025
8. Élections : présidence, trésorerie et secrétariat
9. Mot du président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Tirage-Partage et remise des chèques pour les bénéficiaires et remerciements

Marie Nadeau, présidente

Bonjour à vous toutes et tous,

Le tirage de la loterie nationale est maintenant commencé. L'achat des billets se fait en ligne en allant directement sur le site <https://tirage.moitiemoitie.com/300>. Vous y retrouverez la démarche d'achat ainsi que les règlements du tirage. Prenez note que le tirage final se fera au congrès de juin 2026.

Pour plus d'information, se rendre sur le site de la fondation <https://fondationlg.org> ou communiquer au 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

Merci et bonne chance !

Francine Perron

VIE DE L'AREQ

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2026

**LE VENDREDI 6 MARS 2026, VOUS ÊTES TOUTES ET TOUS INVITÉS À PARTICIPER
À LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES
QUI SE TIENDRA À L'HÔTEL QUÉBEC, 3115, AVENUE DES HÔTELS À QUÉBEC
SOUS LE THÈME « GÉNÉRATIONS DEBOUTTE! »**

Accueil à partir de 8 h 30



9 h 30 : 1^{re} conférence : Cheminement de vie et recherche en cancérologie : être femme, immigrante, médecin et scientifique.

par Nataly Espinoza Suarez

Madame Suarez, arrivée au Québec depuis 5 ans, pratique la médecine à Saint-Joseph de Beauce. Elle est également chercheuse en cancérologie. Elle nous présentera son parcours et le fruit de ses travaux sur le cancer.

10 h 45 : Pause

11 h : 2^e conférence : La justice réparatrice par l'organisme Equijustice

Olivier Ouellet –

directeur et médiateur Lévis

et Julia Richard – directrice adjointe et médiatrice – Beauce



La justice réparatrice est une approche de la justice qui met l'accent sur la réparation des torts causés par un événement, en favorisant un dialogue volontaire, sécuritaire et constructif entre les personnes concernées. Au lieu de punir ou d'éduquer, la justice réparatrice vise plutôt à reconnaître les torts causés, à responsabiliser ou à réparer, toujours en plaçant les personnes et leurs attentes au centre des préoccupations. Une réflexion porteuse de sens en cette journée dédiée à l'égalité et à la dignité, qui invite à repenser notre manière de faire justice ensemble.



12 h 15 : Dîner

13 h 30 : Tour de chant Hommage en chanson à des femmes marquantes

Par Ginette Paradis

Depuis l'âge de onze ans, Ginette Paradis chante sans arrêt. Elle a appris avec différents professeurs, qui l'ont guidée en techniques vocales et en écriture, mais surtout en éclosion et contrôle de ses émotions, notamment avec Claude Vallières, Marie-Claire Séguin, et Marc Chabot.

Ginette fréquente depuis toujours la poésie et les paroles des grands et des grandes. À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, elle nous amènera dans des univers féminins qui ont façonné notre culture, telles : Pauline Julien. Clémence Desrochers, Luce Duffaut, Véronique Sanson, Ariane Moffat, Barbara, Mara Tremblay, pour n'en nommer que quelques-unes. Un spectacle à voir, qui nous fera fredonner.



Coût de l'inscription : 25 \$ pour les membres – 45 \$ pour les non-membres

Inscription avant le 25 février 2026 à l'aide du coupon réponse .

VIE DE L'AREQ

Journée régionale environnement

22 avril 2026

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

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui sauront vraiment vous intéresser.

Vous pourrez entendre des conférencières dynamiques et engagées qui sauront vous donner espoir pour un monde meilleur.

9 h : Ouverture des inscriptions

9 h 45 : Mot de bienvenue

10 h : Conférence par Marie-Claude Roy de Québec'ERE ayant pour sujet « *Moi, je ne contamine pas !* » avec l'approche d'un contrat d'engagement pour poser un geste concret

D'où vient l'eau que nous utilisons chaque jour et que devient-elle après son passage dans nos maisons ? La conférencière nous convie à réfléchir à notre consommation d'eau et à mieux comprendre les répercussions de l'usage de polluants sur l'environnement. À travers les échanges, nous serons amenés à porter un regard plus conscient sur les produits domestiques que nous utilisons dans nos activités quotidiennes, à la maison comme dans nos loisirs, afin d'adopter des gestes plus responsables pour la préservation de cette ressource essentielle.



10 h 45 : Pause

11 h : Suite de la conférence, échanges et remerciements

12 h : Dîner

13 h : Conférence par Véronick Raymond : *Les enjeux de la mode sur l'environnement*

Véronick Raymond a un parcours atypique qui la rend inclassable. Professionnelle des arts de la scène et des médias, elle fait présentement une maîtrise en bioéthique à l'École de santé publique de l'Université de Montréal. Elle donne également des conférences sur des enjeux sociaux et des formations en communication. Elle dirige bénévolement le *Festival Ciel d'août*, dans les Laurentides, événement qui célèbre le patrimoine naturel et immatériel, dont les pratiques artisanales textiles. Enfin, elle présente chaque semaine une chronique scientifique au magazine radio *Moteur de recherche* sur ICI Radio-Canada Première et tient la chronique *Coup d'œil techno* au magazine télé *Ça me regarde* sur AMI-Télé.

Sa conférence touchera les enjeux environnementaux reliés à la mode, notamment l'exploitation humaine dans l'industrie textile, la surproduction vestimentaire, l'utilisation de fibres et de produits toxiques dans la fabrication des vêtements. Elle abordera aussi la disposition des textiles, présentera les mouvements sociaux pour une mode durable et les pistes de solution, dont l'utilisation de fibres d'asclépiade. Enfin, Madame Raymond fera un lien avec nos anciennes pratiques de récupération des textiles qui étaient au cœur des pratiques artisanales.

15 h : Fin de l'activité

Inscription à l'aide du coupon-réponse

Date limite d'inscription : le 10 avril 2026

Coût de l'inscription : membre : 25 \$

non-membre : 45 \$



Sonya Fiset, Comité Environnement AREQ-CSQ

VIE DE L'AREQ

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Après avoir passé du bon temps avec la famille et les amis, les mois suivant la période des fêtes peuvent parfois sembler un peu calmes. C'est le moment idéal pour participer aux activités de l'AREQ et l'occasion de rencontrer des collègues de travail ou de nouvelles personnes partageant les mêmes valeurs que nous. Ces événements sont l'occasion de s'informer, de se mobiliser, d'élargir notre compréhension des enjeux actuels et de s'engager dans des actions concrètes.

Cela signifie également que, dans moins de six mois, se tiendra le prochain congrès de l'AREQ. À partir de maintenant, nous devons nous concentrer sur les préparatifs de nos membres délégués, car nous discuterons des modifications importantes aux Statuts et Règlements ainsi qu'aux orientations à donner à notre association pour mieux répondre aux besoins actuels de nos membres.

Pour le triennat 2026-2029, ces orientations devront renforcer notre impact et notre présence dans la société, nous l'espérons. De plus, la relève aux différents postes de responsabilités sectorielles et régionale devient donc prioritaire, car plusieurs d'entre nous seront en fin de mandat. Il est important d'assurer une transition fluide pour la continuité de notre mission. Nous invitons tous les membres intéressés à s'impliquer et à apporter leur énergie et leurs idées nouvelles.

En fait, qu'est-ce qu'on attend vraiment de notre organisation? On parle souvent de changement, mais est-ce qu'on est prêt à l'encaisser? Imaginez un peu la relève qui débarque avec des idées toutes fraîches et des perspectives nouvelles. Ça peut faire peur, mais c'est aussi super excitant, non? Allez, on se lance dans cette aventure? C'est le moment ou jamais de redéfinir ensemble ce que l'on veut vraiment pour notre avenir et celui de l'AREQ.

Bonne réflexion.

Réjean Lemelin, président régional

DERNIÈRES NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU



Nous sommes heureux de vous transmettre quelques nouvelles de la fondation Laure-Gaudreault.

Au mois de décembre, nous avons eu le plaisir de rencontrer le nouveau président, monsieur Pierre Lefebvre, lors d'une réunion tenue sur la plateforme « Zoom ».

Cette rencontre fut l'occasion d'échanger sur les orientations futures de la fondation et d'accueillir officiellement notre nouveau dirigeant.

La fondation est actuellement en pleine phase de modernisation de ses supports de communication. Les dépliants, bannières, cartes et autres éléments visuels sont en cours de refonte, afin de mieux refléter l'image renouvelée de notre organisation. Le nouveau logo fera d'ailleurs bientôt son apparition sur chacun de ces outils.

Parmi les initiatives envisagées, il y a la possibilité d'organiser une loterie nationale dont les prix sont déjà déterminés. Nous communiquerons davan-

tage d'informations à ce sujet dès qu'elles seront disponibles.

De plus, la fondation accorde une grande importance à la recherche de bénévoles, à la relève ainsi qu'à la collecte d'idées d'activités permettant d'amasser des fonds. Ces points sont essentiels pour assurer la pérennité et le dynamisme de notre mission à l'avenir.

Dans notre secteur, le dîner de Noël a été un véritable succès. Grâce à la générosité des participants, nous avons pu amasser 420 \$ lors du tirage moitié/moitié. Cette collecte a permis à monsieur Bernard Brousseau de repartir avec un lot de 210 \$. Félicitations à Bernard et merci à tous pour votre grande implication.

C'est grâce à votre engagement et à votre générosité que la fondation Laure-Gaudreault peut poursuivre sa mission d'entraide et de soutien à divers organismes. Nous vous remercions chaleureusement et vous disons à bientôt.

Francine Perron, responsable

VIE DE L'AREQ

DE CHALEUREUX REMERCIEMENTS

Voici une lettre que j'ai reçue où vous pourrez constater le bonheur et la gratitude de ceux que nous pouvons aider grâce à votre générosité.

Fondation Laure-Gaudreault
Madame Francine Perron,

Québec, le 5 juin 2025

Objet : Lettre de remerciement
Madame,

Au nom du conseil d'administration, la direction et tous les membres du personnel qui compose notre organisme, nous désirons simplement vous remercier pour votre généreux soutien. C'est grâce à des personnes de cœur que la Maison de Job peut poursuivre son engagement auprès des personnes dans le besoin. Dans ces temps d'incertitude, nous avons grandement besoin de votre précieux soutien afin d'être en mesure de continuer à faire progresser la maison, et ainsi, bâtir un avenir meilleur et plus prometteur

pour les personnes avec lesquelles nous travaillons quotidiennement.

Nous vous renouvelons nos remerciements et vous prions d'agréer, Madame, l'expression de nos respectueuses salutations.

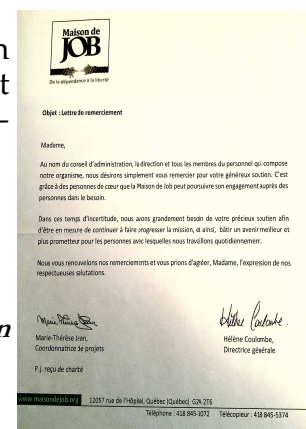
Marie-Thérèse Jean
Coordonnatrice de projets

Hélène Coulombe
Directrice générale

Vos dons pour la Fondation sont toujours grandement appréciés par les bénéficiaires.

Un grand merci,

Francine Perron



ASSUREQ ADHÉSION

FAITES DÉCOUVRIR L'AREQ ET SES ASSURANCES... ET FAITES-VOUS PLAISIR!

Vous connaissez des personnes dans votre entourage qui envient votre régime d'assurance collective, ses avantages exclusifs et ses tarifs imbattables?

Le moment est idéal pour leur parler de la nouvelle campagne d'adhésion à l'AREQ et de la possibilité d'adhérer au régime d'assurance maladie Santé ou Santé Plus ASSUREQ.

Qui peut adhérer ?

Toutes les personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) au cours de leur carrière sont admissibles. Cela inclut notamment celles ayant travaillé dans :

- l'enseignement;
- le soutien scolaire;
- la santé;
- les organismes communautaires;
- les services de garde et la petite enfance.

Une occasion unique..., mais à durée limitée!

Du 1er janvier au 31 mai 2026, l'AREQ offre une campagne d'adhésion spéciale permettant à celles et ceux qui, au moment de leur retraite, n'avaient pas pu se joindre à l'AREQ de le faire maintenant. C'est l'occasion parfaite de profiter de tous les avantages réservés aux membres, dont le régime

d'assurance ASSUREQ, offert en deux formules : Santé et Santé Plus.

Pourquoi l'assurance maladie ASSUREQ est-elle si exceptionnelle?

- Des tarifs imbattables, qui n'augmentent pas avec l'âge;
- Une assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs;
- Une couverture pour la vie;
- Une adhésion simple, sans preuve de bonne santé;
- La continuité de l'assurance pour la personne conjointe survivante;
- ... et bien plus encore!

Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs

Parlez-en autour de vous ! Faites connaître cette occasion unique de bénéficier d'une assurance collective exceptionnelle à la retraite.

Pour toute information, vos proches peuvent joindre l'AREQ au 1 800 663-2408.

Nous nous occupons du reste !

Référez... et régalez-vous!

AREQ 03-F Chauveau
418 563-3934

ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ ET ASSURANCE SANTÉ ET SANTÉ PLUS

Assurance Santé et Santé Plus

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

Je fais référence aux modifications et bonifications du régime d'assurance maladie.

De nouvelles améliorations ont été appliquées au régime Santé et Santé Plus.

Les modifications des garanties dès le 1^{er} janvier 2026.

1. Appareils auditifs passe de Max. 750 \$ / 48 mois à Max. 1 500 \$ / 48 mois
2. Transport et hébergement pour consultation au Québec passe de Max. 1 000 \$ / an à Max. 2 500 \$ / an
3. Examen de la vue (Santé Plus seulement) passe de non couvert à remboursement à 80 % / 24 mois

À souligner, les frais couverts pour les prélèvements (sanguins ou autres) ne sont couverts que dans le cas des soins dispensés au domicile de la personne assurée.

Rappel de l'assurance voyage :

À souligner, Beneva et le service d'assistance voyage ne sont pas responsables de la disponibilité et de la qualité des soins médicaux et hospitaliers administrés, ni de la possibilité d'obtenir de tels soins. Les services fournis peuvent être modifiés par Beneva sans préavis.

Voici les numéros de téléphone où le personnel du service d'assistance voyage peut être joint:

- A. Canada – États-Unis 1 800 465-2928
- B. Ailleurs dans le monde, à frais virés :
514 286-8412

Vous devrez fournir votre numéro de contrat au moment de l'appel.

À souligner, les voyages touristiques ou d'agrément ou activité à caractère commercial comportant une absence de la personne assurée de son lieu de résidence pour une période d'au moins 2 nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 kilomètres (aller et retour) de son lieu de résidence est également considérée comme voyage.

Une croisière d'une durée prévue d'au moins 2 nuitées consécutives, sous la responsabilité d'un commerce accrédité est aussi considérée comme voyage.

Exclusion : voyage ou partie d'un voyage dont le but est l'aide humanitaire.

Pour plus d'informations, je vous rappelle que si vous êtes inscrits sur Espace client Beneva, vous pouvez 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*

CONCOURS DE POÉSIE DU SECTEUR DES-DEUX-RIVES – ÉDITION 2026

Concours de poésie 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.

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

NOËL TRANCHÉ DANS L'ORANGE

toute la journée
le soleil n'a été qu'un embryon
attentif à ne pas naître avant Jésus

c'est hier que la forêt est entrée dans la maison
avec sa bienveillante tendresse
depuis
les planchers sont faits d'attente
et de recommencements

ce soir
les nuages terminent leurs phrases au sol
une neige lente berce notre joie

le salon se concentre autour du sapin
bientôt l'on prendra le pouls des lampes
déjà les abat-jours n'arrivent plus à se taire

dans la cuisine les arômes fraternisent
l'orange et le clou de girofle se marient
chaque année
grand-maman commence l'Avent
en promenant son cœur dans son tablier

la nappe est déposée tel un jupon des soirs de fête
les chaises se reposent
dans l'attente des velours anciens et des soies nouvelles

il est minuit dans l'escalier
les enfants sont beaux comme des poèmes
et leurs mots sont bienvenus
ils mangeront *des biscuits à la menace*
et boiront *du lait de Sonia*
si la météo déborde
il fera *tempête*
et la petite dernière demandera
est-ce qu'on est demain maman?

les murs n'arrivent déjà plus à contenir les mots et les rires
une fois passée l'excitation des cadeaux
le chat retourne à la fenêtre
rêver à sa mère et à sa famille réunie
ce soir nous ne fermerons pas la porte
à la plainte du monde
avant de se perdre dans l'opulence des assiettes
l'on se dira qu'il manque quelqu'un à notre joie
tous ces frères et sœurs de pays pas si lointains
pour qui la grenade n'est plus un fruit



quand elle déchire le paysage
et pour qui l'incertain devient une certitude

la fraternité a des failles
même en cette nuit magique
où l'on se tient pour heureux

rien n'est pourtant inutile dans cette nuit
où les pardons sont à la hauteur de l'amour

où les pommiers voudraient fleurir
tant la nuit est faite de promesses

dans l'excitation de ce Noël
les enfants sont de tous les abandons
chacun a ses rêves
même les enfants dont l'oreiller pleure à Ste-Justine
embrassons-les
dans le passage éphémère de nos vies
pour que les souvenirs ne meurent pas en nous

demain il faudra bien croiser le ciel
et son regard ininterrompu
personne n'aura le miel facile
s'il oublie de traverser de soi à l'autre
alors que le moment regorge d'amour et de pardon
le cœur nous faut d'aimer ce ciel
et de rejoindre les tendresses qui n'ont jamais servi

en quittant tout à l'heure
nous voudrions pour chacun de nous
des étrennes de santé et de bonheur
la guérison des blessures inavouées
le silence lent et tranquille
et juste ce qu'il faut de lumière
pour rêver la vie
quand elle se tient trop près de l'abandon

nous ne manquerons pas d'ajouter à nos souhaits
que les jours à venir nous rassemblent encore
que Noël soit toujours une nuit à raconter
et que la vie fasse ce qu'il y a de mieux avec nous

Un Noël joyeux à chacune et à chacun

pauline gagnon
le 10 décembre 2025

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
Centre des usagers

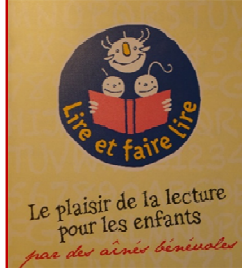
CEVQ
Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

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

Voici le lien zoom pour la conférence
du 25 février 2026 :

<https://zoom.us/j/94747266608>

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 Gilles Denis, conjoint de Lise Dion;
Monsieur Maurice Goupil, membre;
Monsieur Yvan Rompré, conjoint de Carmen Savard;
Monsieur Michel Ferret, membre;
Monsieur Jacques Auclair, frère de Luce Auclair et beau-frère de Jean Dorval;
Monsieur Réjean Gagnon, membre;
Madame Céline Bouchard, belle-sœur de René Moisan et de Monique Moisan;
Sœur Rita Moisan, sœur de René et Monique Moisan, et belle-sœur de Chantal Bastien;
Madame Marie-Andrée Paul, sœur de Denis Paul;
Monsieur Michel Gendron, membre;
Monsieur Fernand Gingras, membre;
Madame Lucie Bélanger, membre;
Madame Carole Leclerc, membre;
Monsieur Armand Forzani, 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 rejeanlemelin@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	remoiso@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			
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	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 15 juin 2026 à Pauline Gagnon.**

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca

Février

23 Anglais ViActive	24 Marche	25	26	27
-------------------------------	------------------	-----------	-----------	-----------

Mars

2 Anglais ViActive	3 Marche	4	5	6 Journée inter- nationale des droits des femmes
9 Anglais ViActive	10 Déjeuner du mois Marche	11	12 Ciné-Club	13
16 Anglais ViActive Club littéraire	17 Marche	18 Cabane à sucre	19	20
23 Anglais ViActive	24 Marche	25	26	27

Avril

30 Anglais ViActive	31 Marche	1	2	3
6 Anglais	7 Marche	8	9 Ciné-Club	10
13 Anglais	14 Déjeuner du mois Marche	15	16	17
20 Anglais Club littéraire	21 Marche	22 Journée régio- nale environnement	23	24 AGS
27 Anglais	28 Marche	29	30	1

Mai

4 Anglais	5 Marche	6	7	8
11 Anglais	12 Déjeuner du mois Marche AGR et FLG	13	14 Ciné-Club	15
18 Anglais Club littéraire	19 Marche	20	21	22
25 Anglais	26 Musée des Plaines Marche	27	28	29

Juin

1 Anglais	2 Marche	3	4	5
8 Anglais	9 Déjeuner du mois Marche	10	11	12
15 Club littéraire	16 Marche	17	18	19