

UNE MISE À JOUR QUI VA DE SOI

Le 25 avril 2025, le Bonne Entente est retenu pour ce rendez-vous annuel qu'est l'assemblée générale sectorielle de notre association. Le seul item de l'exposition vaut notre présence à cette journée de mise à jour qu'est l'assemblée générale. Dès l'arrivée, dans la salle réservée aux artistes et artisans, c'est un moment de bavardage dans un décor de variétés. Les matières s'y promènent. Les couleurs aussi. Et il s'y fait des affaires.

Une fois bien assise la présidence de l'assemblée, les points à l'ordre du jour se déclinent rondement. Après les comptes rendus d'activités, la lecture et le dépôt des différents rapports, on laisse au président régional – Réjean Lemelin – le temps de nous donner des nouvelles de la région. Ce n'est pas avec gaieté de cœur qu'il nous apprend la fusion des secteurs Cap Diamant et Charlesbourg, sous la bannière secteur Charlesbourg. Doit-on y voir le déclin du nombre de membres à l'AREQ-CSQ?

Cette année, trois postes sont en élection. Notre président, Gaston Leclerc, sera dorénavant secondé de près par Francine Perron à la 1^{re} vice-présidence tandis que Camille Vallée est reconduite dans son poste à la trésorerie. Le poste de 1^{re} conseillère reste libre. Après quatorze ans au sein du Conseil, Claire Ennis prend sa retraite. Le président y va de façon bien nourrie dans l'expression de sa reconnaissance envers cette vice-présidente des dernières années. Sa présence s'est imposée au fil des ans. En quoi Claire a-t-elle été profondément indispensable? Par son efficacité d'abord. Son œuvre trouve des échos dans notre participation constante aux activités et sorties. Mais pas seulement. Organisatrice de talent, généreuse, empathique, accueillante, sympathique : c'est sa personnalité tout entière qui s'en va et ce sont ses années de don que nous saluons aujourd'hui. C'est avec modestie qu'elle reçoit les mots qui lui sont adressés.

Nous savons que l'année 2026 est celle du Congrès de l'AREQ. Nous apprenons sur place quels seront

les participantes et participants qui iront représenter les 1197 membres de notre secteur.

En dehors des points à l'ordre du jour, dans un désir de satisfaction plus poussé, le CS propose un sondage aux membres présents. Sondage portant sur les activités à offrir à ses commettants (voir le signet en page 3). À la fin de la rencontre, nous apprenons que l'artiste Hélène Leclerc représentera le secteur lors de l'assemblée générale régionale du 27 mai : c'est une de ses œuvres que les membres ont choisie parmi les créations exposées cette année. Chaque artiste ou artisan recevra un montant de 50 \$ pour sa participation.

Avant de quitter pour le dîner, il y a tirage de prix de présence. Il faut lui donner ce qui lui revient : le Conseil sectoriel est généreux. Plusieurs quittent avec un sac-cadeau qui suggère les remerciements.

Une fois pris le vote de levée de l'assemblée, c'est plutôt avec empressement qu'on laisse le personnel monter les tables. Et l'assiette est digne de la réputation du Bonne Entente. Ainsi, après bien des mots échangés et des rires déclenchés, nous quittons une autre fois un moment de rencontre bienvenu dans notre quotidien de retraités.

Pauline Gagnon





Le deuxième mardi de chaque mois

Dans ce numéro :

Une mise à jour qui va se soi.... 1
 Les déjeuners du mois 2
Message de la présidence3
Activités.....4-12
 Consignes d'activités 4
 Retrouvailles 4
 Ciné-Club 5
 ViActive..... 6
 Les marches 7
 Déjeuner en anglais 8
 Escapade en Mauricie 9
 Titanic et Café du Monde 9
 Partage littéraire 10
 Sortie Bombardier 11
 Retour sur la cabane à sucre 12
 Visite au Centre Morrin..... 12
Vie de l'AREQ13-19
 Mot de la présidence régionale.... 13
 Fondation Laure-Gaudreault..... 13
 Comité d'environnement 14
 ASSUREQ 15
 Comité des femmes..... 16
 Journée internationale des aînés.. 17
 Marche mondiale des femmes..... 17
 Journée des hommes..... 18
 Activité régionale sociopolitique. 19
Nos membres s'expriment 20
Informations 21-24
 Conférences Grand Public..... 21
 In memoriam..... 21
 Coordonnées utiles..... 22
 Responsables 23
 Calendrier..... 24

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

9 septembre 10 h
Sagamité
10 boul. Bastien Wendake
418 847-6999

14 octobre 10 h
Cosmos
2813 boul. Laurier Ste-Foy
418 652-2001

11 novembre 10 h
Allô mon Coco
Galerias de la Capitale (porte A) 5401
(Entrée sur le côté près de la Baie d'Hudson)
418 614-0405

9 décembre 10 h
Eggsquis
1270 Boul Duplessis L'Ancienne-Lorette
(Entre Odéon et Dollarama)
418 877-5554

13 janvier 2026 10 h
Pacini Lebourgneuf
2013 boul. Lebourgneuf
418 626-8383

10 février 10 h
Restaurant Le Dijon
Hôtel Double Tree by Hilton
7900 Marigot Charlesbourg
(Laurentien N sortie de la Faune)

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

POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

AREQ nationale

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

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

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

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

Adresse de courrier électronique

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

AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)
 Téléphone : 418 847-8781
 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



Au moment où vous lirez ces lignes, nous serons à la fin de ma deuxième année comme président de notre organisation. Je profite de l'occasion pour vous annoncer que je vais entreprendre ma troisième année avec intérêt et fierté. Fierté de représenter notre groupe parce que vous êtes des personnes fort intéressantes ayant le souci d'une vie dynamique remplie de rencontres enrichissantes et d'activités variées. Fierté aussi parce que vous représenter est fort motivant étant donné votre fidélité à répondre positivement, avec enthousiasme et en grand nombre aux diverses activités que nous offrons. Ce qui fait notre réussite, c'est d'être entouré d'une équipe formidable au Conseil sectoriel et de personnes dévouées comme responsables

de nos comités et activités. Bravo et merci à toutes et à tous!

Par ailleurs, nous avons eu le 25 avril dernier notre Assemblée générale annuelle. Cette rencontre permet de faire le point sur nos activités annuelles, de recevoir les rapports de nos responsables de comités et d'activités, de faire le point sur nos finances, de nommer les membres de nos instances et de lancer notre nouvelle année. Ce fut un grand succès puisque vous étiez présentes et présents en grand nombre. C'est avec optimisme que nous pouvons entreprendre notre nouvelle année accompagnée encore une fois d'activités variées et actuelles. Je vous invite à en prendre connaissance dans le présent journal et à vous inscrire rapidement. Nos équipes mettent énormément d'énergie pour vous offrir un menu fort varié rempli d'idées nouvelles et selon vos intérêts. Nous voulons que notre groupe demeure dynamique et que votre vie soit agréable à travers ces activités. Je vous rappelle que nous demeurons ouverts à vos suggestions.

À notre assemblée générale annuelle, la trésorière, Camille Vallée, a réalisé un sondage auprès de vous pour mieux et bien connaître vos besoins et vos intérêts. Vous avez répondu en grand nombre, nous vous en remercions. Les membres de votre Conseil vont analyser les résultats et vous revenir à l'automne avec des propositions. Merci à Camille et à celles et ceux qui ont répondu. C'est de cette façon que notre Association va continuer de grandir.

Je termine en vous souhaitant un été plein de soleil et en vous rappelant que le meilleur soleil est celui que nous retrouvons dans nos cœurs. Au plaisir de vous revoir à notre première activité de l'année, les *Retrouvailles*, le 3 septembre. Profitez-en bien et merci encore pour votre soutien indéfectible à notre organisation.

Gaston Leclerc, président

SONDAGE

Nous reviendrons cet automne pour la suite des réalisations.

Nous contacterons les personnes intéressées à organiser une activité.

Nous jumellerons ces personnes à un membre du Conseil afin de les aider...

Passez un très bel été!

Votre Conseil sectoriel



ACTIVITÉS

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

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

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

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

Annulation

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

Note pour le transport

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

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

Courriel : ennisclaire17@yahoo.com

COORDONNÉES ET HORAIRE DE VOTRE TRÉSORIÈRE Camille Vallée
Téléphone : 418 628-9807

Courriel : tresorerie-areqchauveau@hotmail.com

Adresse : 8491 rue des Aïeux, Québec G2K 0C5

Horaire : du lundi au vendredi de 9 h à 12 h

RETROUVAILLES 3 SEPTEMBRE 2025



Après le diner, il y aura possibilité de visiter le vignoble si la météo est propice.

L'autobus repartira de la Grange vers 15 h -- ou lorsque tout le monde sera prêt -- pour nous ramener à notre point de départ (Super C).

Pour le repas, vous aurez la possibilité de choisir entre 2 menus 3 services :

1. Potage du jour
2. a) bœuf bourguignon accompagné d'une purée de pomme de terre et de légumes sautés
ou
b) raviolis aux champignons.
3. Dessert du moment et café

Dans votre fiche-réponse, n'oubliez pas d'inscrire votre choix.

Coût : membre : 25 \$ non-membre : 50 \$

Date limite des inscriptions : 22 août.

Au plaisir de vous accompagner lors de cette activité

Cette année, nos Retrouvailles se dérouleront à l'Ile d'Orléans, île habitée, aimée et chantée par notre célèbre poète, nul autre que Félix Leclerc.

Quand : Le mercredi 3 septembre 2025.

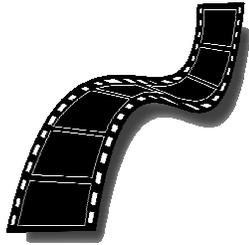
Le départ se fera à 9 h du Super C 4545 boul.de l'Auvergne Québec. Le tout se fera en autocar de luxe.

Il y aura d'abord une visite guidée à l'espace Félix Leclerc d'une durée d'environ 1 h 30 suivie d'un diner au restaurant La Grange vers 12 h.

René Moisan et les membres du CS

ACTIVITÉS

CINÉ-CLUB - « LES BOBINO ET LES BOBINETTE » 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 2e année et nous en sommes très heureux. Cette activité nous donne l'occasion d'aller au cinéma une fois par mois et de discuter ensemble du film après le visionnement. Qu'en dites-vous? Il est à noter que, après la pré-inscription, il reste seulement 5 places à combler. Voici les détails de l'événement:

Où : cinéma le Clap de Loretteville
Début : le jeudi 11 septembre 2025
Quand : 2^e jeudi de chaque mois
Durée : de septembre à mai (9 mois)



Coût : 72 \$ donc 8 \$/représentation
Nombre limite d'inscriptions : 25 (il reste 5 places)

Fonctionnement : Lors de l'inscription, nous vous remettons une carte « Abonne-clap régulière » qui donne droit à 9 représentations pour la modique somme de 72 \$ au lieu de 95 \$.

Avantages de l'abonnement :

- > 10% de rabais au comptoir des rafraîchissements et à 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 7,25 \$ pour un invité de votre choix (c'est pourquoi que nous avons choisi le jeudi);
- > Si vous ne pouvez 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 au bistro du Clap pour une petite causerie sur votre appréciation du film. 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. Vous serez 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 ré-inscris-toi en remplissant le coupon-réponse.
Au plaisir de se rencontrer et de partager avec toi!!

Nous vous souhaitons un merveilleux été.

Votre distingué comité : René, Camille et Chantal

ACTIVITÉS



Une autre session de  a pris fin le 7 avril 2025. Tous les lundis, pendant 12 semaines, nous étions entre 20 et 25 personnes très heureuses de se retrouver, partager et bien sûr faire de l'exercice dans la bonne humeur.

A l'automne 2025 nous allons entreprendre la 11^e session de cette activité. Je me sens privilégiée et surtout très fière d'être toujours là pour accompagner toutes ces personnes qui sont fidèles chaque semaine. Plusieurs d'entre elles participent depuis le tout début.

Pour celles et ceux qui auraient le goût de vivre l'expérience de ce programme d'exercices, je vous invite à me contacter avant **la session d'automne qui débutera le 22 septembre 2025**. Nous nous retrouverons encore **tous les lundis de 13 h 30 à 14 h 30 au sous-sol de l'église Saint-Émile, 1620, ave Lapierre, Québec, QC G3E 1C1**.

Après quelques jours de réflexion et des recherches, j'ai pensé que le meilleur message que je pouvais faire était de se rappeler quelques actions ou activités que nous pouvons intégrer dans notre quotidien et qui peuvent faire une différence dans notre vie.

1. **Un sommeil de qualité** : un bon sommeil permet au corps et à l'esprit de se régénérer, d'améliorer notre mémoire et d'accumuler les forces nécessaires à vivre nos journées pleinement.

2. **Le yoga** : Le yoga est une pratique très bénéfique pour le corps et l'esprit. C'est un voyage vers une meilleure connaissance de soi. La pratique du yoga favorise la flexibilité des articulations, améliore la mobilité et renforce les muscles. Il aide aussi à réduire le stress. Il est possible d'adapter les postures à notre capacité, entre autres, le yoga sur chaise. (Plusieurs capsules sont offertes sur YouTube).

3. **Le tai chi** : Le tai chi est une méditation en mouvement très bénéfique, car il permet de renforcer les muscles de soutien tout en apaisant l'esprit en se concentrant sur le moment présent. Un des avantages est la prévention des chutes, car il force l'équilibre et améliore la posture. Cela permet de vivre notre quotidien avec plus de sécurité.

4. **L'entraînement léger** : Une pratique essentielle pour améliorer la qualité de vie avec l'âge. Le corps a besoin de force pour accomplir les tâches quotidiennes. Il est possible d'intégrer l'usage de

petit poids dans notre routine qui va permettre de conserver une bonne force musculaire et améliorer l'équilibre. Il est important de respecter notre force et nos limites.

5. **Le jardinage** : Que ce soit dans un petit jardin ou dans notre intérieur, le jardinage est une source de joie, de paix et de sérénité, un contact avec la nature, un bien-être inestimable. S'occuper d'un jardin ou de nos plantes devient une méditation en mouvement. C'est aussi un exercice agréable pour le corps.

6. **Les jeux mentaux et le casse-tête** permettent de garder le cerveau actif et alerte. Prendre quelques moments par jour pour faire des mots croisés ou autres jeux constitue un entraînement pour l'esprit tout en procurant du plaisir. Des études démontrent que la pratique régulière de mots croisés, sudokus ou autres aident à prévenir le déclin cognitif en maintenant les fonctions cérébrales en bonne santé.

7. **La promenade en pleine nature** : Elle peut se pratiquer souvent près de chez soi et apporte des bienfaits autant pour le corps que pour l'esprit. Elle stimule la circulation sanguine, renforce le cœur et aide à maintenir notre poids sans imposer de stress à nos articulations. Les promenades en nature ont un impact sur notre santé mentale et elles améliorent notre humeur et notre créativité.

8. **La danse** : Un excellent exercice qui améliore la coordination et l'équilibre, permet de garder le corps en mouvement et favorise la santé cardio vasculaire. C'est un vrai remède pour l'âme. La danse est un exercice complet qui tonifie le corps, nourrit l'âme et aide à libérer des tensions. Pourquoi pas la pratiquer dans notre salon.

9. **La natation** : Un sport qui est un cadeau de la nature pour le corps. La natation offre une sensation de légèreté et de liberté. C'est une activité au bienfait profond.

Le vieillissement n'est pas une fatalité. Il est possible de préserver notre santé, notre énergie et notre vitalité. Les gestes les plus simples peuvent faire une différence sur notre bien-être.

Renelle Nicole, responsable de ViActive

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)

SEPTEMBRE		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
16	Loretteville en fleurs (Richard)	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
23	Plage Jacques-Cartier	Parc nautique de Cap-Rouge Rue Saint-Félix
30	Parc de la rivière Beauport Sud	Autoroute 40 est, sortie Saint-David, av. des Cascades, coin rue Cambronne G1E 2J4
OCTOBRE		
7	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Coin Chauveau et Saint-Jacques
14	Base de plein air La Découverte Val-Bélair	1560, de la Découverte, via av. de la Montagne
21	Parc linéaire de la rivière Saint-Charles vers Québec	Rue Bourdages, coin Isabelle-Aubert
28	Parc des Moulins	Parc-O-Bus, 9300, rue de la Faune
NOVEMBRE		
4	Cimetières St-Patrick et Mount-Hermon	Devant le 1275, av. du Chanoine-Morel
11	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles	Maison O'Neill, 3160, boul. Wilfrid-Hamel
18	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
25	Vieux-Beauport	Église de la Nativité, 25, avenue du Couvent
DÉCEMBRE		
2	Parc de l'Escarpement vers l'ouest	Walmart Lebourgneuf (près du boisé)
9	Trait-Carré, Charlesbourg	Église Saint-Charles Borromeo, boul. Louis XIV

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

ACTIVITÉS

DÉJEUNER EN ANGLAIS

Au cours de l'année 2024-2025, plus d'une dizaine de personnes ont été présentes pour converser en anglais afin d'augmenter leur aisance à utiliser cette langue. Lors du dernier déjeuner, nous avons souligné la présence assidue de deux doyens à ces déjeuners hebdomadaires. Voici le texte qui a été composé en leur honneur et un visuel qui regroupe des mots qui les représentent.

Bonjour Raymond et Henriette,

En cette fin d'année, les membres retraités de l'AREQ-CSQ Chauveau qui participent aux déjeuners d'anglais tiennent à souligner votre précieuse contribution à notre groupe depuis de nombreuses années.

En tant que nos doyens, votre présence assidue et votre engagement sont inspirants. Fidèles à votre habitude, vous êtes présents pour sonner la cloche dès 9 h pour nous rappeler — avec bienveillance — qu'il est temps de converser en anglais. Ce geste symbolique, devenu une tradition, est en quelque sorte votre marque de commerce. C'est un véritable plaisir d'échanger avec vous sur une variété de sujets. Votre vaste culture et votre ouverture enrichissent grandement nos discussions.

Pour souligner votre contribution, nous avons invité les collègues à identifier un mot ou une qualité qui vous représente. Voici le visuel hommage qui a été préparé en guise de reconnaissance sincère.

Avec toute notre amitié et notre estime,

Le groupe des déjeuners d'anglais de l'AREQ-CSQ Chauveau



En cette fin d'année...

Au cours de cette dernière activité, nous avons eu le privilège d'entendre un participant nous faire part de ses talents en interprétant des airs connus à l'harmonica.

Gratitude à chacune et à chacun de vous de nous avoir permis de grandir lors de cette activité.

Que l'été nous comble de bonheur, de joie, de santé et d'énergie pour le retour en septembre !

Vous êtes tous les bienvenus, peu importe votre aisance en conversation anglaise.

Pas besoin de vous inscrire, vous rejoignez le groupe lorsque vous êtes disponibles les lundis matin de 9 h à 11 h au restaurant Eggsquis du 5050 boulevard Hamel.

Claudette, responsable, et Sonya, participante

ACTIVITÉS

ESCAPADE EN MAURICIE LE 9 OCTOBRE 2025



Une nouvelle destination vous est proposée pour notre sortie automnale. Nous découvrirons un coin typique de la région. Cap sur Grandes-Piles pour un rendez-vous avec l'histoire. Le Village du bûcheron témoigne de plus d'un siècle et demi d'histoires de bûcherons et draveurs mauriciens. Des activités guidées se feront en avant-midi. Un repas d'antan 3 services vous sera servi à la « Cookerie » du site avec musique traditionnelle.

Puis, nous nous dirigeons vers Trois-Rivières pour la visite guidée du musée des Ursulines. Ce musée révèle les secrets de ces dames pionnières de la région. Petit tour d'orientation du vieux Trois-Rivières et souper de groupe. Retour vers Québec en début de soirée.

Horaire détaillé

Départ : 8 h 30 du Maxi Les Saules 5150, boulevard de l'Ormière.

En avant-midi : Visite du Village du Bûcheron et dîner inclus sur place.

En après-midi : Visite guidée du musée des Ursulines de Trois-Rivières et petit tour guidé du vieux Trois-Rivières.

17 h 30 : Souper au centre-ville de Trois-Rivières

Arrivée à Québec : Aux alentours de 20 h :

Le forfait comprend :

- Le transport en autocar de luxe;
- Le service d'un guide accompagnateur;
- 2 repas incluant taxes et service;
- Toutes les activités prévues au programme;
- Toutes les taxes.

Prenez note que les pourboires au guide et au chauffeur ne sont pas inclus.

Prévoir de l'argent comptant à cet effet.

Coût : 259 \$ par personne (membre et non-membre)

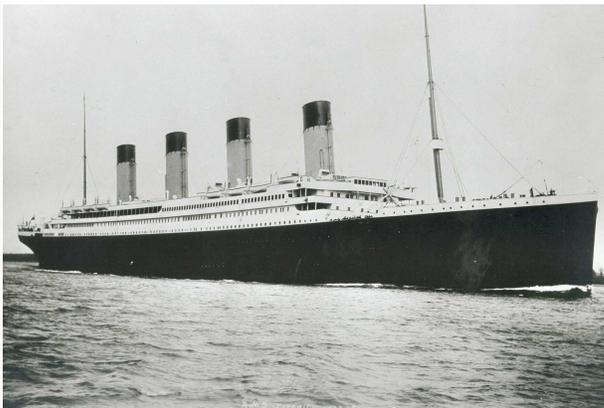
Date limite d'inscription : 6 septembre 2025

Je vous invite à vous inscrire rapidement. Les places sont limitées. Nous faisons affaire avec l'agence de voyage Plein Soleil. Vous devez donc libeller votre chèque au nom de cette agence. Remplir votre coupon-réponse et y joindre votre chèque.

Envoyez le tout à Claire Ennis 8470 de l'Amazone Québec G2C 1H2

Claire Ennis

TITANIC ET CAFÉ DU MONDE 29 OCTOBRE 2025



Bonjour à tous les membres,

Il me fait plaisir de vous inviter au *musée de la Civilisation* pour y découvrir une toute nouvelle exposition sur le Titanic : *Titanic. Récits et destin.*

Cette exposition qui arrive d'Europe ne porte pas seulement sur le naufrage, mais aussi sur tous les contextes social, économique et politique entourant

les débuts et la fin de ce géant des mers. Objets authentiques, récits et bien d'autres éléments vous seront présentés.

Cette visite se fait avec audiophone; vous pourrez donc visiter à votre rythme. La durée est d'environ 60 minutes.

Par la suite, nous traverserons à pied au café du Monde pour un bon dîner.

Date : le mercredi 29 octobre 2025

Transport : autocar de luxe

Départ : 10 h Super C boul. de l'Auvergne

Retour : 14 h

Nombre de participants : 56

Coût : membre : 25 \$ non-membre : 50 \$

Date limite d'inscription : le mercredi 15 octobre

Bienvenue à toutes et à tous.

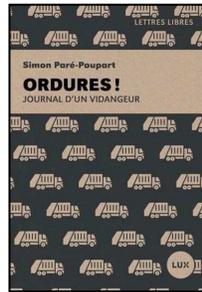
Francine Perron, responsable

ACTIVITÉS

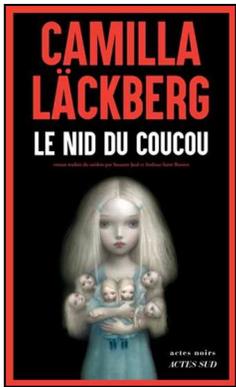
PARTAGE LITTÉRAIRE

Nous revoici avec de nouvelles suggestions de lecture pour la saison estivale. Je vous souhaite un été rempli de soleil et de découvertes.

Ordures par Simon Paré-Poupart Journal d'un vidangeur



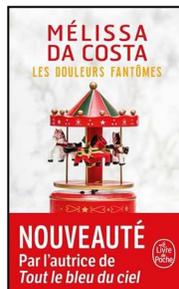
Le Nid du coucou par Camilla Läckberg



Les célébrations des noces d'or du couple Bauer sont perturbées par deux événements tragiques. Patrick Hedström et son équipe mènent l'enquête tandis que son épouse Erica Falk s'investit dans un cold case. Un retour réussi à cette série qui a fait connaître l'auteur.

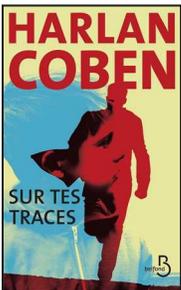
Les Douleurs fantômes par Mélissa Da Costa

L'auteur nous raconte l'histoire d'un groupe d'amis soudé qui prouve qu'on peut se perdre de vue mais pas de cœur. C'est un roman très émouvant raconté avec délicatesse et sensibilité.



Sur tes traces par Harlan Coben.

Un soir se produit l'irréparable. Depuis 5 ans, le père est en prison à vie pour le meurtre de son fils.



Un jour, son ex-belle-sœur lui montre la photo de son fils 9 ans encore vivant. Il décide de le retrouver. Courage Espoir et Persévérance.

Un roman d'apprentissage émouvant qui autopsie l'onde de choc que va causer un drame vécu par trois amis inséparables depuis l'enfance. Un récit profondément humain du passage à l'âge adulte.



Frappabord par Mireille Gagné aux Éditions la Peuplade 2024

Inspiré de faits historiques, ce roman à 3 voix nous amène à Grosse-Île en 1942 (dans un laboratoire secret) pour nous propulser des décennies plus tard à Montréal et Montmagny.



Un roman captivant qui fait écho aux impacts écologiques des traces permanentes laissées par l'humain sur son environnement.

Une lecture qui amène une belle réflexion.

Sur les ruines de sa vie par Claire Bergeron

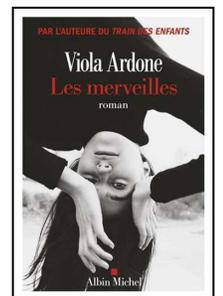


Roman historique québécois se passant à Amos en 1929. L'amour contrarié entre deux personnes qui doivent se conformer aux règles religieuses de l'époque. Belle histoire où l'on retrouve le courage et la détermination de deux êtres défiant ces interdits.

Les merveilles par Viola Ardone.

Elba est née dans un asile psychiatrique où sa mère est internée. Elles ne sont pas folles. Pourquoi sont-elles là? Adolescente, Elba commence à consigner dans son « Journal des maladies du mental » ses observations et ses commentaires concernant le personnel et les résidentes.

L'arrivée d'un jeune psychiatre vient perturber les routines et traitements. Un sujet grave écrit avec poésie et humour.



Les vivants par Ambre Chalumeau

Claire Ennis, responsable

ACTIVITÉS

SORTIE BOMBARDIER



Le 12 juin 2025 à 7 h 30, c'est le départ pour Valcourt sous un ciel maussade et avec un petit vent frais. Nous allons visiter l'usine et le musée Bombardier.

Le musée de l'Ingéniosité J. Armand Bombardier porte très bien son nom. Monsieur Bombardier a eu la pique de l'ingénierie très tôt dans sa vie. Déjà à 13 ans, son frère et lui ont construit une motoneige avec des pièces de mécanique ramassées çà et là. Monsieur Bombardier était un homme inventif qui s'est adapté aux changements tout au cours de sa vie. En 57 ans, il a obtenu 47 brevets, pas seulement pour les moyens de transport mais aussi les pièces pour les fabriquer.

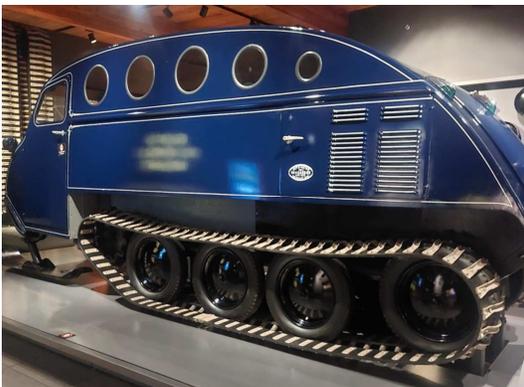
Une exposition nous montre l'évolution de la motoneige depuis ses débuts à aujourd'hui. Une animation nous raconte le parcours de vie de monsieur Bombardier, et un film, l'évolution de la compagnie depuis son décès. Malheureusement, nous n'avons pas le temps de faire le parcours interactif. C'est à l'usine que l'on constate toute l'évolution technique de la compagnie. Les visiteurs sont stupéfaits : tout est pensé pour faciliter la tâche des travailleurs sur la chaîne de montage ainsi que pour améliorer l'efficacité et la qualité du produit.

Après cette belle visite, nous allons manger au Bistro Brandy Creek. Tout le monde a bien mangé en bonne compagnie. Le repas terminé, on repart cette fois pour Val Alain vers la Distillerie La Vallée Bleue. On déguste des vins et spiritueux faits à partir des petits fruits (bleuets, framboises, cassis, canneberges) cultivés ici au Québec.

C'est dans la joie que nous repartons pour Ste-Croix de Lotbinière au restaurant Le Cube. Là aussi nous mangeons très bien. Partout nous avons été accueillis chaleureusement. Les guides étaient très compétentes et intéressantes. Encore une fois une super belle journée.

Merci à Claire Ennis d'avoir planifié cette sortie.

Johanne Cossette



ACTIVITÉS

RETOUR SUR LA CABANE À SUCRE

Le mercredi 2 avril, 55 participants se rendaient à la cabane à sucre Chabot à Neuville. Un délicieux repas agrémenté de musique, danse, chansons à répondre nous y attendait. Le rire et la bonne humeur étaient au rendez-vous.



Finalement, c'est sous un magnifique soleil que nous avons dégusté la tire. Nous avons également fait un petit arrêt à la boutique pour continuer à nous sucrer le bec.

Merci à toutes et à tous pour votre participation et à l'an prochain.

*Francine Perron,
responsable*



Merci
Réjean
pour les
photos



VISITE AU CENTRE MORRIN

Le 21 mai 2025, par une belle journée ensoleillée mais venteuse, nous sommes allés visiter le centre culturel Morrin. Cette visite nous rappelle la présence anglophone dans la ville de Québec.

La bâtisse est l'œuvre de François Baillargé. D'abord construite pour abriter une prison de 1812 à 1867, la guide nous fait visiter les cellules, nous parle des conditions de vie des prisonniers et raconte quelques anecdotes sur certains pensionnaires. De 1868 à 1902, on transforme la bâtisse pour en faire une université anglophone (Morrin College) affiliée à l'université McGill de Montréal.



plusieurs livres anciens remontant jusqu'au 16^e siècle.

Depuis 1868, l'édifice abrite la LHSQ (Literary and Historical Society of Quebec). Cette fondation fait du centre Morrin un lieu d'échange et de promotion de la culture anglophone. Elle a aussi contribué à la conservation du patrimoine

canadien comme en témoigne la statue de Wolfe.

Vers midi, notre autobus nous emmène au restaurant café du Monde où nous avons dégusté un excellent repas en bonne compagnie.

À 14 h, c'est le retour.



Nous avons visité le laboratoire de sciences et la magnifique bibliothèque victorienne. Celle-ci contient des livres contemporains, mais aussi



Un gros merci à Francine Perron, notre organisatrice.

Johanne Fontaine

VIE DE L'AREQ



On arrive à la fin de la deuxième année de notre triennat avec le secteur de l'AREQ et, franchement, on peut être super fiers de nos réalisations jusqu'à présent.

Organiser treize assemblées générales en un mois, ce n'est pas rien ! C'est grâce à l'énergie et à l'engagement de chacune et chacun d'entre nous que tout ça a été possible.

La prochaine année s'annonce déjà intense, car on va commencer à préparer notre congrès de juin 2026. C'est un moment à privilégier pour faire le point. Il est important de s'assurer que la délégation de la région soit complète et que les voix de chaque secteur soient entendues. C'est une super opportunité pour nous

de réfléchir à ce qu'on veut réaliser ensemble et à la façon de continuer à faire avancer nos idées et nos projets. On a déjà fait beaucoup de chemin. Je demeure convaincu que l'on peut encore accomplir des projets incroyables.

Alors, prenons ce temps de préparation pour rêver grand, pour imaginer le futur qu'on veut construire et pour nous soutenir les un-e-s les autres dans nos efforts.

Continuons à collaborer, à échanger et à travailler ensemble avec cette belle énergie qui nous anime.

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

Allez, on reste motivé-e-s et on continue !

Réjean Lemelin, président régional

FONDATION LAURE-GAUDREULT

Bonjour,

La Fondation a tenu son assemblée générale le 27 mai dernier.

La présidente, Marie Nadeau, a présenté son rapport annuel. Cette année, 33 demandes ont été envoyées, mais malheureusement les sommes d'argent recueillies sont moindres. Le comité a toutefois réussi à répondre au maximum des demandes. Les postes de secrétaire et de trésorière restent disponibles. Le poste de vice-présidence a été comblé par madame Marie Larochelle.



Pour notre secteur, deux demandes ont été accordées : *La maison de Job* et le *Comptoir Amélie et Frédérick*. La troisième demande était une erreur de secteur; elle a donc été transférée au bon endroit.

Le nouveau président de la Fondation, monsieur Pierre Lefebvre, a profité de cette assemblée générale pour se présenter. Il espère redonner de la vigueur et un vent de renouveau à la Fondation. Des comités sont déjà en mode action.

Quant à moi, je vous remercie de votre générosité. Je vous souhaite un bel été. Au plaisir de se revoir à l'automne.

Francine Perron, responsable

VIE DE L'AREQ

ACTIVITÉ RÉGIONALE DU COMITÉ ENVIRONNEMENT

Le 22 avril dernier, lors du Jour de la Terre, plus de 110 personnes, dont 21 personnes du secteur Chauveau, ont participé à la journée régionale en environnement.

En matinée, la Dre Johanne Elsener de l'Association Québécoise des Médecins pour l'Environnement (AQME) a présenté une conférence qui abordait la pollution de l'air. Elle a présenté le travail réalisé par l'association afin d'améliorer la qualité de l'air en milieu urbain et les multiples bénéfices pour la santé de la population. L'AQME a publié récemment le [Cadre de référence sur l'air](#) que vous pouvez consulter en ligne. Pour donner un exemple d'action citoyenne, elle a invité les participants à signer la pétition en appui au Comité du Boisé des Compagnons de Cartier pour le maintien d'un terrain vert de qualité autour de l'école.



En après-midi, monsieur Serge Lepage, un scientifique multidisciplinaire possédant des formations en génie physique et océanographie, a utilisé toute son ingéniosité et quelques expériences de son cru, pour nous faire comprendre les conséquences du réchauffement des océans et l'importance d'en préserver la santé de même que la santé de notre beau fleuve Saint-Laurent. Il rappelle que toute activité humaine qui contribue à augmenter les émissions de gaz à effet de serre entraîne nécessairement un réchauffement de l'eau des océans et une perte inévitable de la biodiversité.



Lors de cette journée, le comité a mis à la disposition des participants une table pour partager certaines ressources de nos conférenciers et d'organismes en lien avec l'environnement. Des informations ont été partagées dont le site du [Jour de la Terre](#), plusieurs livres ou autres documents pertinents pour la compréhension et la mobilisation et une affiche pour le rappel du « Défi Pissenlit » pour la protection des pollinisateurs.

Comme vous l'avez peut-être noté, il y a eu, exceptionnellement cette année, deux journées régionales de l'environnement. Cependant, il a été décidé que la tenue de cette activité se ferait dorénavant au printemps pour souligner le Jour de la Terre. Il n'y aura donc pas de journée en octobre prochain. Le comité régional vous prépare une autre belle journée qui aura lieu le 22 avril 2026.

Au plaisir de vous rencontrer !

*Sonya Fiset, Comité Environnement AREQ-CSQ secteur Chauveau, et
Lise Ethier, Comité Environnement AREQ-CSQ secteur Beauport-Côte-de-Beaupré*



VIE DE L'AREQ

ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ ASSURANCE SANTÉ ET SANTÉ PLUS

Je vous présente quelques protections que nous offre Beneva et que nous ne consultons pas souvent mais qui seront très utiles si le besoin se fait sentir. Ces protections sont en vigueur en 2025 pour les retraités CSQ - QUÉBEC – Santé plus. Je fais référence aux deux groupes de protections suivantes : « Les soins à domicile » et « Les établissements pour soins de santé ». Ces renseignements sont un résumé des frais couverts. Consultez votre brochure pour savoir si vous êtes couvert.

Soins à domicile (3 items)

1. Frais de transport

Frais admissibles, 30 \$ admissibles par jour, pourcentage de remboursement 80 %.
Ordonnance d'un médecin requise.

2. Services d'aide à domicile

Frais admissibles, 60 \$ admissibles par jour, pourcentage de remboursement 80 %.
Ordonnance d'un médecin requise.

3. Soins infirmiers

Frais admissibles, 60 \$ admissibles par jour, pourcentage de remboursement 80 %.
Ordonnance d'un médecin requise.

Établissements pour soins spécialisés (5 items)

1. Centre de réadaptation

Frais admissibles. chambre semi-privée, maximum par traitement regroupé 180 jour(s) pour la durée du contrat par personne assurée, pourcentage de remboursement 100 %.
Ordonnance d'un médecin requise.

2. CHSLD

Frais admissibles, chambre semi-privée, maximum par traitement regroupé 180 jour(s) pour la durée du contrat par personne assurée, pourcentage de remboursement, 100 %.
Ordonnance d'un médecin n'est pas requise.

3. Maison de convalescence

Frais admissibles, 75 \$ admissibles par jour, maximum 120 jour(s) par année civile par personne assurée, pourcentage de remboursement 80 %.
Ordonnance d'un médecin requise.

4. Soins palliatifs

Frais admissibles, chambre semi-privée, pourcentage de remboursement 100 %.
Ordonnance d'un médecin requise.

5. Soins pour maladies chroniques

Frais admissibles, chambre semi-privée, pourcentage de remboursement 100 %.
Ordonnance d'un médecin requise.

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

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

Adresse à retenir :

beneva.ca/fr/assurance-collective/assurance-voyage

beneva.ca/fr

areq.lacsq.org/

freire.johanne@areq.lacsq.org

beneva.ca/fr/espace-client

*Clément Cormier,
responsable assurances secteur Chauveau*

clecormier@videotron.ca



VIE DE L'AREQ COMITÉ DES FEMMES

Belle nouvelle!

Le comité des femmes a doublé le nombre de ses membres.

Nous sommes maintenant deux femmes pour former ce comité.

Madame Martine Dorion, nouveau membre de l'AREQ Chauveau, se joint à moi.

Elle présente son parcours atypique.

Hélène Leclerc, comité des Femmes

Bonjour,

Je suis Martine Dorion. J'ai été électricienne hors-construction dans les années 1990-2000. À cette époque, il n'y avait que 4% de femmes dans ce métier, on peut donc affirmer qu'il y en avait très peu. C'était loin d'être facile, c'était un défi tous les jours pour se faire respecter en tant que femme mais aussi en tant qu'électricienne.

J'ai toujours été attirée par un métier non-traditionnel mais à l'école secondaire ce choix n'était pas une option, cette porte était complètement fermée.

La question ici qui se pose est Comment ai-je débuté dans ce métier? J'ai, comme plusieurs, choisi la bureautique et j'ai été secrétaire à la Société immobilière du Québec de 1988 à 1994. En 1994 plusieurs mises en disponibilité ont eu lieu à la suite de nombreuses coupures au sein du Gouvernement du Québec et, comme je n'avais pas beaucoup d'ancienneté, mon poste a été supprimé.

La Société immobilière du Québec a alors mis sur pied un programme de réorientation de carrière afin de pouvoir remplacer les ouvriers qui étaient près de la retraite ou qui allaient la prendre dans les cinq années à venir. On pouvait soumettre notre candidature dans trois métiers, soit électricité hors-construction, plomberie ou mécanique de machines fixes.

J'ai accepté avec enthousiasme le programme électricité et, comme le diplôme d'études professionnelles (DEP) est obligatoire, j'ai dû retourner sur les bancs d'école. Et quelle chance! Donc, 1800 heures plus tard, on pouvait débiter comme apprenti-électricien. Nous étions sept femmes et deux hommes dans ce programme.

Le premier matin de ma première affectation, un homme m'a lancé « *c'est fait pour faire de la soupe, une femme* ». Oh! ça commençait bien mal. Je ne me suis pas fâchée mais, d'un ton ferme, je lui ai répondu : « *ce ne sera pas aujourd'hui* ».

Je ne raconterai pas tout dans les détails, ce serait vraiment trop long. Toutefois, mon expérience se résume à beaucoup de persévérance, de résilience

et de patience. J'ai obtenu ma carte de compétence à la suite d'une évaluation où il y avait 80% d'échecs. C'était le 8 mars 2000. Quelle fierté d'avoir réussi à la suite de longues heures d'étude! En 2003, la Commission scolaire de la Capitale a fait paraître une offre d'emploi comme enseignant (e) en électricité hors-construction et je me suis dit *Pourquoi pas?* C'était au Pavillon technique à Québec, maintenant le CFP de Québec. Lorsque je suis arrivée dans la salle où tous les candidats attendaient, nous étions huit et j'étais la seule femme. Au moment de passer l'entrevue, ils étaient trois hommes : deux étaient mes anciens enseignants et le troisième était le directeur du Centre. Ce dernier avait du mal à engager une femme, car la plupart des groupes étaient formés de jeunes hommes et il redoutait la gestion de classe, etc.

J'ai été embauchée et je l'ai assuré qu'il ne le regretterait pas. J'étais la seule femme enseignante dans le Centre où il y avait environ 60 enseignants et peut-être plus. Il régnait un savoir-être et un respect envers moi que je n'avais jamais connus.

Quand j'ai commencé, j'ai dû m'inscrire à l'université pour obtenir mon baccalauréat en enseignement. Ce n'est pas évident de débiter dans cette profession et de poursuivre des études en même temps. C'est un gros défi de tous les jours, mais j'adorais l'enseignement.

En 2007, les programmes d'électricité hors-construction et de construction ont été jumelés. J'ai terminé avec la dernière cohorte en électricité hors-construction au Pavillon technique et, en 2008, j'ai été affectée à l'ÉMOICQ (École des métiers et occupations de l'industrie de la construction de Québec) pour continuer à enseigner dans le nouveau programme électricité.

En 2009, j'ai décroché mon diplôme de baccalauréat en enseignement. Quelle fierté une fois de plus! En 2010, j'ai débuté comme mentor universitaire, ensuite comme superviseure et chargée de cours pour l'Université de Sherbrooke.

(Suite page 17)

VIE DE L'AREQ

(Suite de la page 16)

En 2010, le directeur de l'ÉMOICQ m'a offert un poste de conseillère pédagogique à 50 % avec mission d'accompagner les nouveaux enseignants dans leur entrée dans la profession. Lorsque nous débutons en formation professionnelle, nous maîtrisons notre métier mais, pour l'enseignement, tout est à apprendre.

En 2012, j'ai été sélectionnée pour occuper le poste de conseillère pédagogique à 100%, que ce soit

pour les nouveaux enseignants ou pour tout autre enseignant. Je donnais différentes formations lors des journées pédagogiques ou encore lors de colloques.

En 2018, tout s'est arrêté à la suite d'un accident de la route. Cependant, j'ai toujours de l'intérêt pour les femmes dans les milieux non-traditionnels.

Martine Dorion

JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS 1^{ER} OCTOBRE 2025

Dans le cadre de la Journée internationale des aînés, le 1^{er} octobre prochain à 10 h, l'AREQ vous invite à participer à une marche citoyenne qui met de l'avant les actions posées pour le mieux-être des personnes aînées partout à travers le Québec.

Cette grande marche sera organisée à Québec, à Sherbrooke et à Montréal sous le thème « **Misons sur nos forces** ». Car plus que jamais, il est important de réunir les forces complémentaires des citoyens et acteurs du milieu aîné et de leurs alliés autour de solutions existantes tout autant qu'innovantes pour le mieux-vieillir.

Pour vous inscrire : unetunfontmille.com/marche-citoyenne

MARCHE MONDIALE DES FEMMES LE 18 OCTOBRE 2025

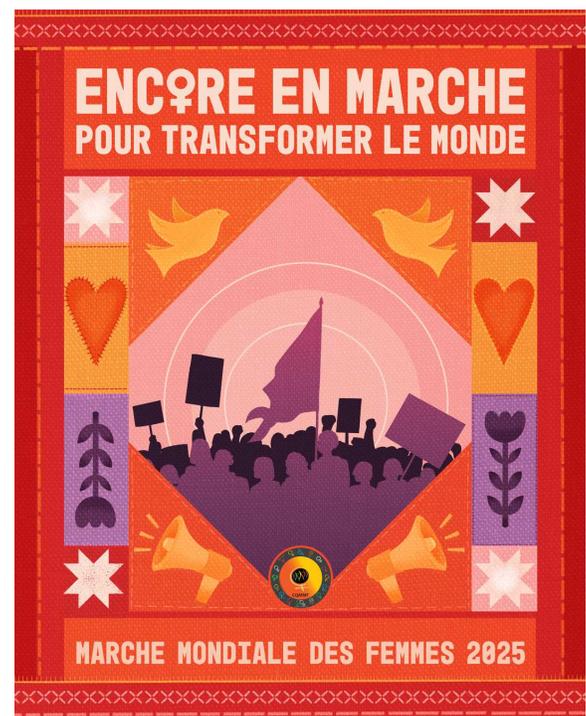
La 6^e édition de la Marche mondiale des femmes 2025 aura lieu le 18 octobre prochain à Québec et à Montréal sous le thème « Encore en marche pour transformer le monde ». On vous invite en grand nombre.

Nous affirmons notre engagement à dénoncer:

- * Le continuum de la **violence** envers les filles et les femmes
- * La **pauvreté**, une violence systémique
- * Le capitalisme responsable de la **crise climatique et de l'effondrement de la biodiversité**, mettant en danger la santé et la vie des populations et des générations futures.

Cette année, nous marchons pour:

- * Le droit des filles et des femmes de vivre en paix et en sécurité
- * Le droit de faire des choix libres et éclairés
- * Un revenu décent garantissant l'autonomie économique des femmes
- * Un accès gratuit et universel à des services publics de qualité
- * Un environnement sain, respectueux de la biodiversité et des communautés
- * Une société basée sur les valeurs féministes, mettant l'économie au service du vivant.



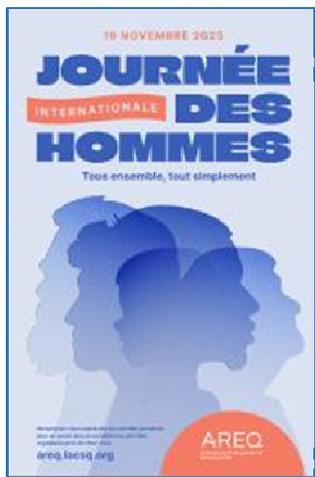
Pour plus d'informations, visiter le site de la [Table des groupes de femmes de Montréal](#).

VIE DE L'AREQ

*Par la présente, nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
Qui marquera « La Journée internationale des Hommes » (JIH 2025)*

Le 19 novembre 2025

Hôtel Québec, 3115 ave des Hôtels, Québec



« La solitude sur notre route »

Personnes-ressources et programmation pour notre JIH 2025

9 h 30 - 10 h 30 : conférence

Michel Giroux (psychologue) : *Solitudes, créativité et maturité masculine*

La solitude des hommes : un carrefour de sens ;
De la solitude subie à la solitude choisie ;
La créativité comme réponse à la solitude ;
Vers une maturité réconciliée.

10 h 45 - 11 h 45 : conférence

Francis Dupuis (récréologue au Château Ste-Marie) : *Solitudes masculines vécues en RPA*

Identifier des solitudes que tout homme peut vivre dans sa vie ;
Les solitudes particulières des hommes vivant en RPA ;
Différentes approches thérapeutiques.

12 h 15 : Dîner communautaire

13 h 15 - 14 h 15 : conférence

Michel Proulx (photographe professionnel) : *Photos avec le cellulaire*

Les outils de base pour prendre de bonnes photos ;
Formats de fichiers pour les photos ;
Prendre des photos couleurs ou noir et blanc ;
Les photos influencées par l'intelligence artificielle.

14 h 30 : Conclusion de notre activité

Remerciements du président régional
Salutations et au revoir

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin

Président régional

Coût de l'activité : 20 \$ pour les membres, 40 \$ pour les non-membres.

Date limite d'inscription : 31 octobre 2025

VIE DE L'AREQ

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique.
Quel est l'impact sociétal de l'IA sur la société ?

1^{re} conférence : **Intelligence artificielle : Quel est l'impact sociétal de l'IA sur la société, avec Samuel Labrecque**



Conseiller aux dossiers sociaux Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés. Samuel occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public.

2e conférence : **Aspects légaux et financiers en situation d'inaptitude et de fin de vie. Comprendre l'importance de la planification successorale, avec Jérémy Côté**

Conseiller juridique chez Desjardins et 2 ans comme enseignant à l'Université Laval, il a développé une solide expertise en droit notarial et en pédagogie. Il est également le chargé de cours responsable de développer et d'enseigner la Clinique juridique en droit civil.



En après-midi :



Pour terminer la journée en musique...

Œuvrant comme chansonnier à Québec depuis plus de 30 ans, Frédéric Matte a plus d'un spectacle dans sa poche. Accompagné de sa guitare, il vous fera voyager à travers les époques de la chanson québécoise, ainsi que dans le répertoire folk américain, des années 1950 à aujourd'hui. Une belle façon de clore cette rencontre sur une note chaleureuse et nostalgique.

*Claire Bélanger,
Responsable du comité sociopolitique*

Date : Jeudi le 23 octobre 2025

Lieu : L'Hôtel-Québec

3115, avenue des Hôtels Québec QC G1W 3Z6

9 h : Inscription

9 h 30 : Début de la rencontre

Coût : membre : 20 \$ non-membre : 40 \$

Date de fin de l'inscription : 10 octobre 2025

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

Une mère

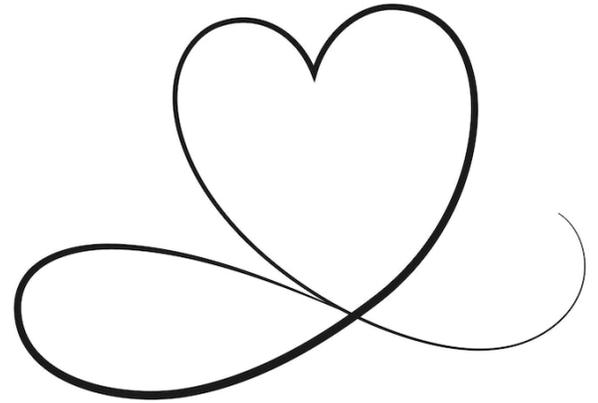
C'est un trésor de tendresse,
C'est un million de caresses,
C'est beaucoup de finesse,
Fait de simples gestes.

C'est un grand cœur,
Qui reconforte nos peurs,
Qui soulage nos douleurs,
Avec beaucoup de douceur.

C'est un être d'amour,
À tous les jours,
Qui vient à notre secours,
Dans tous ses atours.

C'est une amie,
À qui on se confie,
C'est elle qui nous unit,
À tous les dimanches midi.

Sa présence est généreuse,
Et précieuse,
Elle nous rend heureuse,
À travers son attitude couveuse.



Mer,
Comme l'eau de l'océan,
Paisible et parfois sévère,
Son cœur est toujours présent,
Pour son conjoint, ses sœurs et frères,
Et surtout pour ses enfants et ses petits-enfants.

Merci pour ce que vous êtes,
Merci pour tous vos bienfaits.

On vous embrasse,
Et on vous aime.

À toutes les Mamans,
Joyeuse fête des Mères

CarLess

INFORMATIONS



**LA
PROGRAMMATION
2025-2026 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 au volant :
Réflexions et planification pour une mobilité durable
Mercredi 15 octobre 2025, de 10 h à 12 h - En présentiel
Camille Savoie, inf., Ph.D., Professeure adjointe à la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval



**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 CISSS Chaudière-Appalaches, professeure agrégée à la
Faculté de médecine de l'Université Laval

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





In memoriam

Monsieur Georges Lauzier, membre;
Madame Denise Lebel, conjointe de Robert Paquin;
Monsieur Serge Renaud, conjoint de Jocelyne Drolet;
Monsieur Jean Miville-Deschênes, conjoint de Marthe Boudreault;
Monsieur Guy Coupal, membre;
Madame Aline Laflamme, sœur de Rita Laflamme;
Monsieur Léo Maguire, membre;
Madame Jeannine Maltais, membre associée;
Monsieur Réjean Gagnon, membre;
Madame Johanne Saindon, membre et conjointe de Norbert Lévesque;
Monsieur André Piette, membre;
Madame Diane Vézina, 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!**

chaveau.araq.lacsu.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	418 628-9807	camille.robotaille@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	Claudette Raynault	418 265-8986	raynaultc1965@gmail.com
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Inscriptions	Camille Vallée	418 628-9807	camille.robotaille@hotmail.com
Ligue de quilles	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
Marche	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
Nouveau Jalon	Pauline Gagnon	418 845-2662	pauline.gagnon77@videotron.ca
Site Web	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@bell.net
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Sorties	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
	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

IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes
avant le 24 septembre 2025 à Pauline Gagnon.**

Téléphone : 418 845-2662

Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL

Pauline Gagnon, responsable

Huguette Bourret

Lisette Godbout

Septembre

Nouveau Jalon -- 36-3 - Été - 2025

1	2	3 Retrouvailles	4	5
8 Anglais	9 Déjeuner du mois Marche	10	11 Ciné Club	12
15 Anglais Club littéraire	16 Marche	17	18	19
22 Anglais ViActive	23 Marche	24	25	26
29 Anglais ViActive	30 Marche	1 Journée interna- tionale des aînés	2	3

Octobre

6 Anglais ViActive	7 Marche	8	9 Escapade en Mauricie Ciné Club	10
13 Anglais ViActive	14 Déjeuner du mois Marche	15	16	17 18 Marche mon- diale des femmes
20 Anglais ViActive Club littéraire	21 Marche	22	23 Activité sociopolitique	24
27 Anglais ViActive	28 Marche	29 Titanic et Café du Monde	30	31

Novembre

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

Décembre

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

Joyeuses Fêtes!