

DES RETROUVAILLES DU TONNERRE

Direction Shawinigan. En ce 10 septembre 2026, deux autobus confortables remplis de près de cent retraités dynamiques se dirigent vers la *Cité de l'énergie*. Ce musée immersif où l'on fait partie de l'aventure est notre destination.

À notre arrivée sur le site, nous sommes attendus par des guides qui nous prennent en charge de façon efficace avec des codes couleurs et partagent les invités en trois groupes pour une rotation harmonieuse de la visite.

Prévu au programme :

- Exposition et spectacle multimédia
- Visite de deux centrales
- Exposition Le Canada dans le monde
- Tour d'observation Hydro-Québec



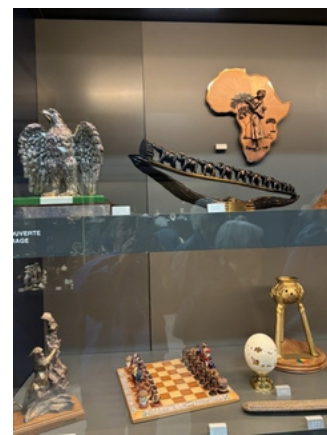
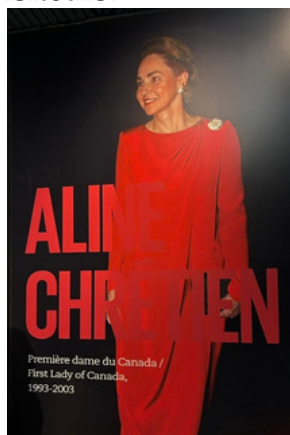
Notre aventure commence par un spectacle multimédia intitulé : *Planète énergie*, qui nous permet d'explorer l'équilibre délicat entre nature, énergie et société. C'est un premier jet de conscientisation.

Ensuite est prévue pour notre groupe la visite de deux centrales hydro-électriques, mais avant, il nous faut nous inscrire et présenter obligatoirement une pièce d'identité et laisser nos effets personnels, cellulaire inclus, dans un casier. Notre guide, dans un langage accessible et intéressant, nous explique comment et dans quel contexte a démarré la première centrale à Shawinigan. C'est au début des années 1900 que de riches Américains ont vu le potentiel de ce territoire couvert de forêts et de rivières. Ils ont construit un barrage et une première centrale hydro-électrique suivie d'une autre. Ces centrales ont joué un rôle majeur dans l'industrialisation du Québec. D'ailleurs, une centrale est toujours en activité en 2026.

Avec notre guide, nous circulons dans les corridors souterrains pour nous imprégner de la taille et de la puissance des installations de cette première centrale. Des expériences immersives ainsi que des activités libres de découvertes sur l'énergie sont aussi proposées aux visiteurs.

Enfin l'exposition *Le Canada dans le monde*, le musée du Premier ministre Jean Chrétien qui nous permet de découvrir le rôle du Canada sur la scène internationale. Des centaines de cadeaux protocolaires offerts au Premier ministre et à la Première dame du Canada sont exposés; ils proviennent des quatre coins du monde. Une grande partie est consacrée à Aline Chrétien qui nous a quittés en 2020. L'élégance du cœur était son principe de vie et elle l'a actualisé jusqu'à la fin.

Suite page 8





Dans ce numéro :

Des retrouvailles du tonnerre	1
Les déjeuners du mois	2
Message de la présidence	3
Activités.....	4-8
Fête de Noël	4
Déjeuners en anglais	4
Ciné -club	5
Marches	6
Partage littéraire	7
Patrimoine de Kamouraska	8
Suite de la Une	8
Vie de l'AREQ	9-13
Mot de la présidence régionale	9
Journée intern. des Hommes	10
Journée intern. des Femmes	11
ASSUREQ	12
Nos membres s'expriment	13-14
Cité de l'énergie	13
Fondation Laure-Gaudreault	13
La Sagesse de l'âne	14
Informations	15-18
Conférences Grand Public	15
In memoriam	15
Coordonnées utiles	16
Responsables	17
Calendrier	18

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 novembre 10 h
Cosmos Lebourgneuf
5700 boul. des Galeries
418 628-2013

8 décembre 10 h
Allô mon Coco
Galeries de la Capitale (porte A)
5401 (entrée sur le côté près de l'ancienne Baie d'Hudson)

12 janvier 2027 10 h
Eggsquis 1270 boul. Duplessis
L'Ancienne Lorette
(entre Odéon et Dollarama)
418 877-5554

9 février 10 h
Pacini Lebourgneuf
2013 boul. Lebourgneuf
(agent de sécurité au stationnement)
418 626-8383

POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

AREQ nationale
Vous êtes invité à utiliser le site internet de l'AREQ :
areq.lacsq.org/nous-joindre/
pour nous communiquer vos nouvelles coordonnées.
La réponse à quelques questions permettra de mettre votre dossier à jour.
Vous pouvez également communiquer par téléphone, si vous n'avez pas accès à internet :
Téléphone : 418 525-0611 ou
1 800 663-2408 (sans frais)

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

AREQ Chauveau
(à Renelle Nicole)
Téléphone : 367 380-0818
Courriel : renelle.nicole@yahoo.ca

AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches
Réjean Lemelin, président régional
Tél. : 418 843-3420 Courriel : rejlemelin@gmail.com

MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour à vous toutes et tous,

Il me fait très plaisir de vous souhaiter un bon début d'année dans un nouveau triennat, soit 2026-2029. En effet, lors du Congrès 2026 tenu à Lévis en juin dernier, les déléguées et délégués présents venant de toutes les régions du Québec ont mis en place de nouvelles orientations nationales et modifié nos Statuts et Règlements. Comme mentionné dans mon Mot du président de juin dernier, c'était un moment fort important pour notre organisation.

Les quelque 500 personnes ont combiné temps et énergie pour étudier les propositions soumises par l'équipe nationale ainsi que les discussions de l'automne dernier qui ont eu lieu dans toutes les régions du Québec. Les décisions ont été prises pour les trois prochaines années. Je peux vous affirmer que ces journées ont été fort intéressantes et mobilisatrices.

Nous avons en main toutes les informations nécessaires pour réaliser nos actions pour ce triennat. Je vous invite fortement à suivre, par votre journal, les actions que les membres de votre Conseil vont mettre en place et réaliser.

Je tiens aussi à profiter de ce moment pour souligner l'arrivée de nouveaux membres retraités – plus d'une trentaine – ainsi que le changement de secteur de plusieurs membres à qui nous souhaitons la bienvenue. Vous avez des demandes ? N'hésitez pas à faire appel à nous, nous serons heureux d'y répondre rapidement. C'est un service que nous sommes fiers de vous offrir.

Je profite de cette édition du Nouveau Jalon pour vous informer que les membres de votre Conseil sont à l'œuvre depuis le mois d'août pour mettre en place les activités et les services pour l'année en cours. La première activité fut Les Retrouvailles. Plus de 90 membres y ont participé et ce fut un succès. Vous pouvez lire le rapport qui paraît aujourd'hui dans ce journal. La deuxième activité était le Brunch automnal du 7 octobre. Nouvelle activité fort populaire à laquelle plus de 90 membres se sont inscrits et ont participé. C'est un succès. Bravo pour votre grande participation et votre réponse des plus positives. La troisième activité – le Musée Albert-Gilles – sera aussi un succès par votre participation le 30 octobre prochain.

Actuellement, nous sommes à préparer les prochaines activités pour l'hiver: la fête de Noël le 9 décembre au Bonne Entente, la Cabane à sucre, le PTEA (Projets Toujours En Action), les déjeuners du mois et autres. Les membres de votre Conseil sont très actifs afin de vous offrir les meilleures activités puisque nous avons un secteur fort vivant.

Merci. Passez une excellente année !

Gaston Leclerc, président

ACTIVITÉS

FÊTE DE NOËL

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour célébrer la fête de Noël. Celle-ci aura lieu le 9 décembre 2026 à l'Hôtel Le Bonne Entente, situé au 3400 chemin Ste-Foy Québec G1X 1S6

C'est avec un immense plaisir que nous vous y accueillerons entre 10 h 30 et 11 h. Un apéro (avec ou sans alcool) vous sera offert.

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

Il y aura tirage d'un moitié-moitié pour la fondation Laure-Gaudreault.

Quand : le mercredi 9 décembre 2026

Coût : membre : 50 \$ non-membre : 75 \$ (apéro, repas et animation)

Date limite d'inscription : le 27 novembre 2026

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

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

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

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

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

Choix de menu :

- 1 : Poitrine de poulet de grain sur peau rôtie (poulet à l'os, demi-glace aux champignons et aligot de nantaise au gingembre)
- 2 : Saisi de saumon aux épices boréales (saumon sur peau, tombé de fenouil et sauce crémeuse aux baies de genièvre)
- 3 : Pâtes fraîches à la ricotta et asperges (VEGE) (raviolis farcis, sauce pesto-basilic et noix de pins grillées).

*Francine Perron et Louis-Marie Pichette,
responsables*

DÉJEUNERS EN ANGLAIS

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

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

Chaque personne participe à la discussion dans une atmosphère détendue où l'erreur est perçue comme une occasion d'apprendre et le recours au dictionnaire ou aux applications est encouragé.

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

Au plaisir d'échanger avec vous !

Sonya Fiset, spécialiste pédagonumérique



ACTIVITÉS



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

CINÉ-CLUB : SOUS LE SIGNE DE LA COMÉDIE

C'est la fin de l'été. Les inscriptions au ciné-club « Les Bobino et les Bobinette » sont terminées. Le groupe est complet. Nous décidons même d'accepter une personne de plus. À notre grand plaisir, 21 personnes poursuivent l'aventure avec nous, alors que nous accueillons cinq nouvelles membres à qui nous souhaitons la bienvenue.

Vu l'intérêt manifesté, c'est avec une motivation renouvelée que nous tenons notre première réunion. Claudette Gagné, nouvelle recrue au sein de l'équipe d'organisation, est mise au fait du fonctionnement du ciné-club. Nous choisissons comme premier film *Chers parents*, une comédie française -- pourquoi ne pas commencer l'année sous le signe du rire et du plaisir ? La rencontre se termine sur un questionnaire: pourquoi y a-t-il seulement un Bobino ? Où sont les autres ? Quelques réponses nous viennent, mais la réflexion se poursuit.

C'est le 17 septembre que nous avons rencontré tout ce beau monde : remise de la carte du Clap, accolades et discussions. Ce furent de belles retrouvailles et un moment important pour accueillir les nouvelles Bobinette. Comme les membres peuvent être accompagnés d'une invitée ou d'un invité, ce sont finalement 32 personnes qui ont visionné le film. C'est merveilleux. À entendre les piailllements d'avant la représentation, il est certain que nous partageons la même joie de nous retrouver.

Après le film, nous nous rendons dans la grande verrière pour échanger nos réflexions sur la représentation. Comme toujours, cet échange est très intéressant, diversifié et pertinent. Nous aimons beaucoup ce moment. Le prochain rendez-vous est le 8 octobre. Le choix du film allait de soi : *Pauline Julien : femme pays*. Nous aurons la chance de replonger dans l'histoire du Québec à travers la vie de cette grande dame.

Alors, que dire de plus ? La saison est bien amorcée et tout ce que nous voyons, ce sont de beaux moments à venir.

Bon cinéma !

*Chantal Bastien,
responsable du ciné-club « les Bobino et les Bobinette »*



CLUB DE MARCHÉ LES PIEDS DANS LE VENT

Toujours au poste, les responsables vous donnent rendez-vous les mardis à 13 h 30, au stationnement indiqué, pour une marche de 90 minutes. Après la marche, pour celles et ceux qui le désirent, nous nous rejoignons dans un café. Une pluie ou une tempête annule la sortie. Il nous fera plaisir de vous accueillir, anciens et nouveaux. Bienvenue à toutes et à tous. « *Il n'y a pas de racines à nos pieds, ceux-ci sont faits pour se mouvoir.* » David Le Breton

NOVEMBRE		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
3	Sentiers de la rivière Duberger	1739, rue Claire-Bonenfant
10	Parc linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Québec	Coin rue Bourdages et rue Isabelle-Aubert
17	Montchâtel, parc et rues	Rue Duhamel au bout, via boul. des Cimes
24	Corridor des Cheminots, vers Val-Bélair	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
DÉCEMBRE		
1	Parc linéaire de la rivière Saint-Charles, vers le lac Saint-Charles	Stationnement du parc, près du 14904, boul. de la Colline
8	Vanier	Normandin, 400, rue Soumande
15	Trait-Carré, Charlesbourg	Église Saint-Charles Borromée, boul. Louis XIV
JANVIER 2027		
12	Parc linéaire de la rivière Saint-Charles	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
19	Base de plein air de Ste-Foy	Charest-Ouest, sortie Blaise-Pascal, puis à gauche
FÉVRIER		
2	Neufchâtel sud	Coin boul. Bastien et Robert-Bourassa
9	Corridor des Cheminots, vers Québec	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
16	Parc des Moulins	Parc-O-Bus, 9300, rue de la Faune
23	Neufchâtel ouest	Mikes, 9700, boul. de l'Ormière

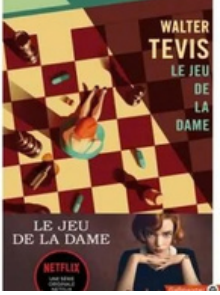
RESPONSABLES

Henriette Nellis	418 750-1255	Réjean Boivin	418 440-5413
Hélène Paré	418 527-2238	Francine Bélanger	581 994-6504
Claire Gervais	418 844-2844		

ACTIVITÉS

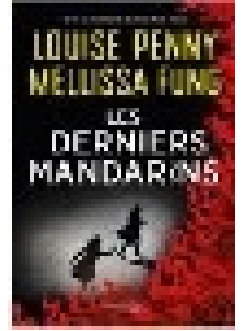
PARTAGE LITTÉRAIRE AUTOMNE 2026

Avec l'arrivée de l'automne, les activités de notre association reprennent. Les rencontres du club de lecture ont débuté le 21 septembre. Cependant, pas de pause de lecture durant l'été. C'est pourquoi, nous sommes en mesure de vous faire de belles suggestions qui vont sûrement vous intéresser.



Le jeu de la dame par Walter Tevis

Dans un orphelinat au Kentucky une jeune fille observe un gardien passionné jouer aux échecs. Elle apprend rapidement grâce à un talent prodigieux qui changera sa vie. Quel courage!



Les derniers mandarins par Louise Penny et Mélissa Fung

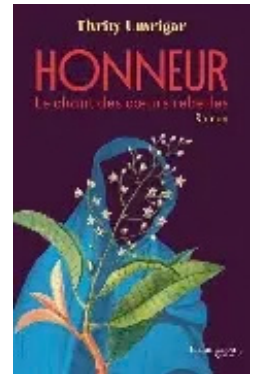
Ce récent roman est un suspense géopolitique qui traite d'enjeux actuels en lien avec des complots terroristes. On y traite de l'équilibre précaire du pouvoir, qu'il soit d'ordre mondial ou familial (relation mère-fille). Thriller international captivant!



Nous qui avons connu Solange par Marie Varella

Un roman bouleversant qui nous raconte l'histoire de cinq générations de femmes françaises. Quel secret les relie ? C'est Célestine qui, au crépuscule de sa vie, écrira l'histoire cachée de sa famille et divulguera enfin la vérité.

Un roman d'une grande humanité.



Honneur, Le chant des cœurs rebelles par Thrity Umrigar

Roman inspiré d'articles de presse du New York Times et traitant des conditions de vie (état d'esprit patriarcal, punitions médiévales, violences sexuelles : des crimes dits « d'honneur ») des femmes dans certaines régions de l'Inde rurale. Le point de vue est celui des victimes.



Les petites tempêtes par Valérie Chevalier

Un roman tout en fragments qui traite de l'amour et de la construction de soi. Rempli de surprises et de tendresse.

La femme qui rit par Brigitte Pilote

Une servante arrive à la ferme des Sever, où un veuf vit avec son fils dans une solitude étouffante. Déterminée à en faire son foyer, elle se plie en silence à tout ce qu'on lui impose afin de s'enraciner dans cette campagne bien-aimée.

Roman âpre et lumineux.



Un souvenir, mille remords par Sergine Desjardins

Un roman historique éblouissant qui, malgré les affres de la guerre, célèbre l'art, la résilience, la compassion et l'espoir. Lumineux et magnifique!



Claire Ennis

ACTIVITÉS

PATRIMOINE DE KAMOURASKA

Le vendredi 26 juin, malgré le froid, nous avons fait une très intéressante visite de Kamouraska.

Comme description des lieux, disons que quelques îles sont situées dans le secteur de Kamouraska. En 1536, Jacques Cartier a baptisé la plus grande d'entre elles, *Île aux Lièvres*, en raison des nombreux lièvres qu'il y avait vus.

Nous avons visité le *Musée régional de Kamouraska*, lequel est aménagé dans le couvent qui a servi à l'éducation des filles de 1856 à 1975. Au fil de la visite, la guide qui nous accompagnait nous a informés de l'histoire locale et des métiers d'autrefois. Au XIXe siècle, la villégiature a fait la renommée de Kamouraska. On y venait des grandes villes canadiennes et même des États-Unis.

La région se singularise par son relief. On peut y observer des paysages maritimes spectaculaires dont ses buttes rocheuses « cabourons » qu'on dit être les signatures paysagères de l'endroit. On peut y voir des eiders au duvet recherché et s'adonner à l'étude de nombreux champignons. Encore aujourd'hui, on peut capturer des anguilles, ce qui se fait à l'aide de fascines, une façon ancienne de prendre ce poisson.

La beauté des paysages et des bâtiments a inspiré de nombreux artistes. Aussi, plusieurs scènes de la série télévisée *Cormoran* ont été tournées au *Moulin Paradis* où nous sommes passés.

L'archipel du secteur donne son nom au festival d'arts vivants de la région. Anne Hébert s'est inspirée de l'assassinat du seigneur Taché en 1839 pour écrire son roman *Kamouraska*.

Nous sommes allés chez *Amouraska*, un vignoble qui cultive la vigne et les petits fruits depuis 2017. Les propriétaires en font des liqueurs et des vins originaux. Une dégustation nous a fait apprécier la qualité de leurs produits.

Tout compte fait, nous avons vécu une belle journée et les participants à cette activité semblaient très satisfaits.

Hélène Leclerc



Suite de la Une : Des retrouvailles du tonnerre

Je vous ferai un bref résumé de la tour de la Cité de l'énergie. Elle est constituée d'un ancien pylône d'Hydro-Québec d'une hauteur de 115 mètres. L'observatoire à partir du 35e étage offre un panorama grandiose, paraît-il. Malheureusement, on n'a pas pu y accéder à cause des forts vents.

Que retenir de cette journée?

Pour ma part, cette visite m'a conscientisée davantage à réduire mon empreinte environnementale en me rappelant que chaque petit geste compte (ex. baisser de deux degrés mon chauffage) et que je dois m'y engager personnellement.

Merci aux personnes participantes ainsi qu'aux organisateurs (René Moisan et autres).

Je termine par cette phrase de Gandhi : *Il faut incarner le changement que l'on souhaite pour le monde.*

Rolande Drouin

VIE DE L'AREQ

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Septembre est là. Nous amorçons la première année du triennat 2026-2029. Cette étape importante renouvellera notre engagement envers l'AREQ. Elle donnera aussi un nouvel élan à notre action collective.

Après une période estivale propice aux moments en famille, aux rencontres avec les enfants et aux voyages, le retour aux activités s'annonce stimulant. Il sera riche en rencontres, en projets et en occasions de faire rayonner notre solidarité.

Dans cette continuité, le congrès de juin dernier a permis à l'AREQ de préciser ses orientations pour le prochain triennat. Il a aussi tracé la voie des actions à venir. Un plan d'action en découlera au cours de l'automne. De nouvelles personnes entreront également en fonction à la suite des élections sectorielles, régionales et du conseil exécutif de l'AREQ.

Mon mandat ayant été renouvelé, j'aborde cette nouvelle étape avec enthousiasme et gratitude. J'ai très hâte de reprendre ces belles rencontres avec des personnes engagées. Elles sont animées par le désir de défendre les droits des aînés que nous sommes.

Bien sûr, ce mandat amènera sans doute certains changements. Une attention particulière sera notamment portée à la relève. Les présidences sectorielles travaillent déjà de concert avec l'instance régionale pour rejoindre les personnes plus jeunes. Elles souhaitent les impliquer davantage et les inviter à prendre part à nos activités. En unissant l'expérience, l'énergie et la volonté d'agir de chacune et chacun, nous assurerons la continuité de notre mission. Nous ferons de l'AREQ un milieu vivant, solidaire et tourné vers l'avenir.

Nous avons participé à la marche *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés*, qui a eu lieu le 1^{er} octobre. En cette année électorale québécoise, notre présence a été forte, visible et impossible à ignorer. Les candidates et candidats auront entendu clairement nos préoccupations, notamment celles liées au pouvoir d'achat.

Soyons présentes et présents en grand nombre lors des activités où l'AREQ a l'occasion de revendiquer ses droits.

Ensemble, affirmons notre solidarité et faisons entendre clairement notre voix.
Je vous souhaite une excellente année sectorielle et régionale.

Réjean, président régional

VIE DE L'AREQ



*Nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
Journée internationale des Hommes (JIH 2026)*

« Prendre soin de soi et des autres »

Le jeudi 19 novembre 2026

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

Personnes-ressources et programmation de notre Journée internationale des Hommes 2026

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

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

Martin Larocque (comédien / conférencier)

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



10 h 30 - 10 h 50 : Pause

10 h 50 - 11 h 50 : 2^e Conférence :

«Le cancer foudroyant de la prostate» avec

Richard Matte

(secteur Portneuf)

Lise Éthier

(secteur Beauport-Côte-de-Beaupré)

A accompagné son époux dans la maladie

A été aux prises avec le cancer



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



12 h 00 : Conclusion de notre activité

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir

12 h 15 : Dîner

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin

Président régional

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

Choix du menu :

- | | | |
|---|--|---|
| 1. Sauté de poulet au cari,
Chutney de mangues sur riz
au jasmin et Pain naan | 2. Tagliatelle aux fruits de mer
Tomates cerises, câpres et ail
confit | 3. Brochette de bœuf mariné,
Pommes de terre grelots confites
au gras de canard
Légumes de saison. |
|---|--|---|

VIE DE L'AREQ

JOURNÉE INTERNATIONALE DU DROIT DES FEMMES MARS 2026

Encore une fois, nous avons vécu une intéressante et agréable journée.

En avant-midi, nous avons écouté deux conférencières. La première conférencière était Nathalie Suarez, arrivée au Québec depuis cinq ans. Elle pratique la médecine à Saint-Joseph de Beauce et elle est chercheuse en cancérologie.

En conférence, elle nous a parlé de son parcours, de son intégration au Québec et de ses recherches sur le cancer.

Cette femme très simple et intéressante a su capter notre attention. C'était la première fois qu'elle faisait une conférence et ça été un succès.

La deuxième conférence nous informait sur la justice réparatrice. Deux intervenants, Olivier Ouellet directeur et médiateur, et Julia Richard, co-directrice et médiatrice, nous ont éclairés sur ce qu'est la justice réparatrice. Cette approche de la justice met l'accent sur la réparation des torts causés par un événement. On favorise un dialogue volontaire, sécuritaire et constructif entre les personnes concernées. La justice réparatrice vise à faire reconnaître les torts, à responsabiliser ou à réparer.

Les personnes et leurs attentes sont au centre de l'intervention, Cette réflexion nous invite à repenser notre manière de faire justice ensemble.

En après-midi, Ginette Paradis, chanteuse énergique, nous a amenés dans des univers féminins qui ont façonné notre culture : Pauline Julien, Clémence Desrochers, Luce Duffaut, Ariane Moffat, Barbara et autres. Les participants ont bien aimé cette partie récréative de la Journée des droits des femmes 2026.

Merci pour votre participation.

*Hélène Leclerc,
responsable du Comité du droit des femmes, AREQ Chauveau*

VIE DE L'AREQ

ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ ET ASSURANCE SANTÉ ET SANTÉ PLUS

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

Les nouveaux taux RAMQ au 1^{er} juillet 2026.

Veuillez noter qu'un article à ce sujet sera publié dans le magazine Quoi de Neuf de l'automne.

Le 1^{er} juillet dernier, la RAMQ a mis à jour les tarifs du régime public d'assurance médicaments. Voici les modifications apportées. La coassurance, soit la part du coût du médicament que la personne assurée doit assumer demeure inchangée à 30 % (statu quo). La contribution maximale annuelle est de 1 263 \$ plutôt que 1 232 \$ (augmentation de 2,61 \$/mois ou 31 \$/ an).

Autres informations :

L'assurance maladie vous donne accès gratuitement aux soins de santé couverts (consultation avec un médecin, visite à l'urgence, chirurgie, etc.). Il s'agit d'un régime public d'assurance géré par la RAMQ. Pour avoir droit aux services couverts par l'assurance maladie, vous devez présenter votre carte d'assurance maladie valide.

L'assurance médicaments dans le régime public vous donne accès chaque mois à une partie de la couverture des médicaments que vous achetez jusqu'à l'atteinte d'une contribution maximale. Elle vous permet d'obtenir des médicaments sans avoir à payer la totalité du prix du médicament prescrit. En général, le montant que vous payez comprend : une franchise et une part de la coassurance, cela s'applique une fois la franchise payée, jusqu'à l'atteinte de votre contribution mensuelle maximale. Les tarifs sont ajustés chaque année le 1^{er} juillet. Plus de 9000 médicaments sont couverts par le régime public d'assurance médicaments. Ils sont inscrits dans une liste mise à jour régulièrement. Vous pouvez consulter cette liste sur le site : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/media/33966>

Notre assureur privé (Beneva) offre des assurances couvrant certains médicaments qui ne sont pas couverts par le régime public. Notez qu'un médicament peut exceptionnellement être couvert même s'il n'apparaît pas dans la liste. Lorsque vous devez remplir un formulaire ou effectuer certaines démarches, afin d'éviter les erreurs ou même un refus d'admissibilité, Beneva souhaite vous rappeler qu'il est primordial que les membres obtiennent directement de l'assureur ou de l'AREQ le formulaire approprié ainsi que les informations nécessaires pour le remplir. En effet, différents formulaires peuvent être requis selon la situation particulière du membre et il est essentiel de déterminer lequel s'applique. En orientant directement le membre vers la bonne ressource, Beneva s'assure qu'il obtient l'information juste et à jour et qu'il utilise le formulaire approprié.

Adresse à retenir :

freire.johanne@areq.lacsq.org

<https://www.beneva.ca/fr/espace-client>

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

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

CITÉ DE L'ÉNERGIE, SHAWINIGAN (LES RETROUVAILLES 2026)

Quatre-vingt-cinq personnes, membres ou amis de l'AREQ Chauveau, étaient présentes lors de cette activité découverte.

C'est sous un soleil radieux que nos deux autocars sont arrivés à Shawinigan. Nous avons eu la possibilité de visiter plusieurs facettes de ce site enchanteur aux abords de la rivière Saint-Maurice.

Tout d'abord, le centre des Sciences était à découvrir avec un spectacle multimédia fort apprécié ayant comme sujet « Planète Énergie ».

Nous avons été très impressionnés par l'exposition temporaire « Le Canada dans le monde » et son musée Jean Chrétien qui mettait en valeur l'imposante collection de tous les cadeaux que celui-ci a reçus lorsqu'il était premier ministre.

Ensuite, c'est par navette que nous nous sommes rendus aux installations d'Hydro-Québec pour une visite guidée du secteur hydroélectrique. Les participants y ont découvert plusieurs centrales dont la centrale Shawinigan-2 qui est toujours en opération depuis plus de 100 ans. Nous y avons recueilli des informations techniques des plus intéressantes : cette centrale hydroélectrique, au fil de l'eau, construite en 1910 et mise en service en 1911 est considérée comme la plus ancienne encore en activité. Elle possède huit groupes turbine-alternateur avec des équipements d'origine encore en fonction.

La deuxième partie de la centrale, achevée en 1928, est remarquable sur le plan architectural. Les participants de cette activité enrichissante ont pu voir de près les énormes turbines et alternateurs, la salle des commandes et l'intérieur de la centrale.

Au milieu de cette belle journée bien remplie, nous avons eu la chance de partager un délicieux buffet en compagnie des membres de l'AREQ Chauveau et des dynamiques organisateurs de cette non-rentree 2026 plus que mémorable.

Bravo à tous pour votre participation.

Line Vadeboncoeur

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Lors du congrès 2026, le président de la fondation, monsieur Pierre Lefebvre, a présenté à son tour le bilan annuel de la fondation. Plusieurs questions lui ont été posées sur l'avenir de celle-ci, le dépôt des dons, la façon de distribuer les dons et le tirage partage de juin au congrès. Le président a répondu à plusieurs des questions, nous assurant d'apporter plus d'informations durant les mois à venir sur celles restées sans réponses complètes ou à clarifier.

J'attire votre attention sur les questions de l'argent distribué lors du congrès 2026. Dans la publicité distribuée, on peut lire Près de 2,5 millions \$ distribués à plusieurs personnes dans le besoin en appui à des centaines d'organismes, dans la recherche médicale, dans l'aide aux personnes âgées dans le besoin et dans les œuvres de jeunesse.

Cependant, sur le site de l'AREQ, on ne présente que quelques milliers de dollars distribués.

De même sur le site de la fondation, on ne présente pas de bilan plus précis des sommes distribuées. Comme toute organisation, la fondation ne devrait-elle pas fournir un bilan annuel financier à ses membres ?

Mon impression lors du congrès est que la fondation n'est pas transparente. Comment donner un montant d'argent à la fondation Laure-Gaudreault si on demeure vague sur ce sujet ?

En conclusion, nous attendrons la réponse aux questions restées sans réponses, comme le disait le président nous assurant d'apporter plus d'informations durant les mois à venir sur celles restées sans réponses complètes ou à clarifier.

Clément Cormier, membre de l'AREQ Chauveau

NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

LES ANIMAUX SONT FÂCHÉS CONTRE LA FONTAINE

À la mi-novembre, Reynald Cantin publiera un nouveau livre qui nous invite à replonger dans les fables qui ont coloré notre enfance : La Cigale et la Fourmi - Le Lièvre et la Tortue - La Poule aux œufs d'or - Le Corbeau et le Renard - Le Loup et le Chien - et bien d'autres.

Le titre:
LA SAGESSE DE L'ÂNE

Un livre à la fois amusant et fort sérieux.
234 pages destinées aux 12-92 ans...
Jeunesse et sagesse en somme.

Vivez la touchante révolte des animaux contre leur immortel fabuliste.
Avec humour et gravité, via une quinzaine d'histoires d'apparence légère, Reynald vous invite, l'air de rien, à une réflexion sur la morale et la condition humaine.

Si la suggestion vous intéresse, écrivez directement à l'auteur qui vous indiquera comment procéder :
reynaldc@me.com

Sachez qu'il s'agit, cette fois, d'une autoédition non disponible en librairie.



Reynald Cantin
reynaldc@me.com

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
2026-2027 DES
CONFÉRENCES
GRAND PUBLIC**

CONFÉRENCES GRATUITES

**Vieillir et choisir son milieu de vie :
planifier et prendre une décision éclairée**
Mercredi 7 octobre 2026, de 10 h à 12 h - En présentiel
Claudine B. Lauzé, Travailleres sociales, département de la Santé et du bien-être, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ)
Cynthia Labbé, Travailleres sociales, ressources territoriales en services sociaux, plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs, CIUSSS de la Capitale-Nationale

**Bien vieillir chez soi :
quand la technologie devient un allié du quotidien**
Mercredi 24 février 2027, de 10 h à 12 h - Zoom
Karine Latulippe, erg., Professeure adjointe, Département d'éducation, Programme Technologie éducative

**Prendre soin de sa santé mentale en vieillissant :
des stratégies pour y parvenir**
Mercredi 28 avril 2027, de 10 h à 12 h - En présentiel
Dr Sébastien Grenier, psychologue, professeur adjoint, Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheur régulier au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CHUQ-IGM)

Pour nous joindre par courriel :
cevq.formation@ciussq.quebec.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
CEVQ
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec
Québec

In memoriam

Monsieur André Villeneuve, frère de Colette Villeneuve;
Madame Nicole Marier, membre et conjointe de Jean-Marc Latulippe;
Madame Claire Gravel, membre;
Madame Irène Belleau, sœur de Jacqueline et Diane Belleau;
Monsieur Réjean Mailloux, membre;
Monsieur Gilbert Parent, enseignant et directeur à la Commission scolaire Chauveau;
Madame Janine Fiset-Poitras, membre;
Monsieur André Deschênes, frère de Claude Deschênes et beau-frère de Lise Lamontagne;
Monsieur Gérard Claveau, membre;
Madame Claire Demers, membre;
Madame Yvonne Delaney, membre;
Monsieur Claude Roy, membre;
Madame Reïna Cloutier, membre.



Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Johanne Fontaine-Cossette au 418 659-4102 ou jfontaine7@gmail.com.

Pour une publication dans le courrier électronique de l'AREQ Chauveau (tôt après le décès), contacter :
 Renelle Nicole par courriel au renelle.nicole@yahoo.ca

COORDONNÉES UTILES

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

Conseil sectoriel

Président	Gaston Leclerc	418 563-3934	gaston.leclerc@videotron.ca
1re vice-présidente	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2e vice-présidente	Renelle Nicole	367 380-0818	renelle.nicole@yahoo.ca
Trésorière	Camille Vallée		camille.robitaille@hotmail.com
Secrétaire	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
1re conseillère			
2e conseiller	René Moisan	418 407-3762	remois@videotron.ca

Retrouvez-nous sur le Web : chauveau.areq.lacsq.org

Liste des diverses activités et de leurs responsables

RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

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

ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
Club littéraire	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Ciné-club	Chantal Bastien	581 984-2609	chanton@videotron.ca
Communication membres	Renelle Nicole	367 380-0818	renelle.nicole@yahoo.ca
Décès	Johanne Fontaine-Cossette	418 843-3611	jfontaine7@gmail.com
Déjeuner en anglais			
Déjeuners mensuels	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
Entraide	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
Ligue de quilles			
Marche	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
Nouveau Jalon	Pauline Gagnon	418 845-2662	pauline.gagnon77@videotron.ca
Site Web	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@bell.net
	Renelle Nicole	367 380-0818	renelle.nicole@yahoo.ca
Sorties	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
ViActive	Renelle Nicole	367 380-0818	renelle.nicole@yahoo.ca
Fondation L.-Gaudreault	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL

Pauline Gagnon, resp.
Huguette Bourret
Lisette Godbout

IMPORTANT

Pour le prochain journal, envoyez vos textes avant le 2 février 2027 à Pauline Gagnon.
Téléphone : 418 845-2662
Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca

Novembre	2 Anglais ViActive	3 Marche	4	5	6
	9 Anglais ViActive	10 Marche Déjeuner du mois	11	12 Ciné-club	13
	16 Anglais ViActive Club littéraire	17 Marche	18	19 Journée internationale des Hommes	20
	23 Anglais ViActive	24 Marche	25	26	27
Décembre	30 Anglais ViActive	1 Marche	2	3	4
	7 Anglais ViActive	8 Marche Déjeuner du mois	9 Fête de Noël	10 Ciné-club	11
	14 Anglais Club littéraire	15 Marche	16	17	18
	Joyeux temps des fêtes 				
Janvier	4	5	6	7	8
	11 Anglais	12 Déjeuner du mois Marche	13	14 Ciné-club	15
	18 Anglais ViActive Club littéraire	19 Marche	20	21	22
	25 Anglais ViActive	26 Marche	27	28	29
Février	1 Anglais ViActive	2 Marche	3	4	5
	8 Anglais ViActive	9 Déjeuner du mois Marche	10	11 Ciné-club	12
	15 Anglais ViActive Club littéraire	16 Marche	17	18	19
	22 Anglais ViActive	23 Marche	24	25	26