

## DÎNER DE NOËL



Le mercredi 11 décembre, nous étions invités à l'hôtel Le Bonne Entente, au cœur de Sainte-Foy. Pour se rendre dans cet endroit enchanteur, 123 personnes ont bravé la météo.

Dès le début, Denis Paul, responsable de la Saint-Vincent-de-Paul, et Francine Perron, de la Fondation Laure-Gaudreault, ont recueilli nos généreux dons. C'est avec chaleur et luminosité que le comité organisateur nous accueillait dans le hall d'entrée. Autour d'un apéro, nous avons rapidement senti la joie de ces heureuses retrouvailles.



Ensuite, nous sommes entrés dans la grande salle pour nous regrouper autour de tables rondes joliment décorées. Louis-Marie Pichette nous a sou-

haité la bienvenue et a présenté les membres du conseil de l'AREQ Chauveau. Puis monsieur Gaston Leclerc, président du secteur, et monsieur Réjean Lemelin, président de l'AREQ régionale, ont souligné la grande implication des responsables et nous ont remerciés pour notre participation aux diverses activités offertes.

Alors un premier tirage a eu lieu et plusieurs autres ont entrecoupé les divers services. Quels généreux cadeaux! Pendant notre délicieux repas, le



groupe La Relance a créé une ambiance de circonstance. Tout à coup, un personnage inattendu entra dans la salle. Le fils du père Noël provoqua toute une surprise. Il n'arrivait pas les mains vides. Un chèque-cadeau incluant une nuitée et un petit déjeuner offert par l'hôtel a fait le bonheur d'une participante.

Plus tard, c'est avec enthousiasme que nous avons dansé sur les airs du bon vieux temps. Et nous avons quitté cet endroit magnifique la tête remplie de beaux souvenirs. Comme toujours, cette fête fut un franc succès.

Mille mercis aux organisateurs pour ces précieux moments.

*Louise Linteau et Lise Bouchard*



Le deuxième mardi de chaque mois

## Déjeuners du mois

**11 février 10 h**  
**L'Oeuforie**  
**850 boul. Pierre-Bertrand**  
**418 681-4419**

**11 mars 10 h**  
**Cochon Dingue**  
**1550 Lebourgneuf**  
**418 628-1313**

**8 avril 10 h**  
**Tuscanos**  
**1445 Jules-Vernes**  
**418 877-7200**

**13 mai 10 h**  
**Allô mon Coco**  
**Galeries de la Capitale (Porte A) 5401**  
**(entrée sur le côté près de La Baie d'Hudson)**  
**418 614-0405**

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

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

### Dans ce numéro :

<b>Dîner de Noël</b> .....	1
Les déjeuners du mois .....	2
<b>Message de la présidence</b> .....	3
Conseil sectoriel.....	3
<b>Activités</b> .....	4-11
Consignes d'activités .....	4
Accueil des nouveaux membres....	4
Cabane à sucre .....	5
Allez en prison .....	5
Comité d'entraide .....	5
Usine Cascades et Vallée bleue .....	6
Les marches .....	7
Partage littéraire .....	8
Château Frontenac et Mess des... ..	9
Escapade automnale .....	10
Mille mercis .....	11
ViActive.....	11
<b>Convocations</b> .....	12-14
Assemblée générale sectorielle ....	12
Assemblée générale régionale.....	13
FLG .....	14
Artistes et artisans.....	14
<b>Vie de l'AREQ</b> .....	15-20
Mot de la présidence régionale....	15
Fondation Laure-Gaudreault.....	15
Journée intern. des femmes .....	16
Environnement Jour de la Terre. 17	
Une journée de conscientisation. 18	
Journée des hommes.....	19
Environnement (sondage) .....	19
ASSUREQ .....	20
Retraite Québec .....	20
<b>Informations</b> .....	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.*

*Merci!*

Au plaisir de vous accueillir.

### POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

#### AREQ nationale

Vous êtes invité à utiliser le site internet de l'AREQ : [areq.lacsq.org/nous-joindre/](http://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

### L'ANNÉE 2024



L'année 2024 fut très appréciée avec des activités fort dynamiques et, qui plus est, avec une grande participation de votre part. Faut-il rappeler la dernière activité, à savoir la merveilleuse Fête de Noël? Nous avons atteint un record de participation de quelque 123 personnes dont les commentaires ont été bien élogieux. Bien sûr, l'endroit, la nourriture, le service, la musique, sans oublier le fils du Père Noël, ont fait que cette journée est inoubliable. Merci à vous. C'est une belle marque de confiance à l'égard des membres de votre Conseil. Je vous convie, dès maintenant, à ce rendez-vous l'an prochain.

### L'ANNÉE 2025

Nous avons entrepris cette nouvelle année avec beaucoup d'enthousiasme. Les activités, variées et diversifiées, sont déjà bien engagées. Je vous invite fortement à en prendre connaissance dans le présent journal et à vous inscrire rapidement, surtout quand il s'agit d'activités contingentées.

Par ailleurs, je vous lance une invitation particulière quant à notre assemblée générale annuelle qui sera un moment privilégié pour prendre la mesure du travail effectué par nos équipes et par les membres de votre Conseil. C'est aussi le moment de faire le point pour recevoir vos commentaires afin de nous assurer de bien répondre à vos besoins. Soyez nombreuses et nombreux à y participer.

Ce sera aussi un moment important puisqu'il y a élection de plusieurs membres de votre Conseil dont la 1<sup>re</sup> vice-présidence, la trésorerie et le 1<sup>er</sup> conseiller. Nous soulignerons également, de façon particulière, le départ du Conseil d'une personne qui a consacré plus de 14 ans à mettre temps et énergie pour vous offrir des activités avec cœur. Je parle ici de Claire Ennis. Elle va nous manquer au Conseil. Merci énormément Claire et bonne chance dans tes nouveaux défis.

Maintenant, je veux vous rappeler que notre assemblée générale annuelle est aussi le moment pour vous entendre sur notre plan d'action et les activités proposées. Profitez de ce moment pour exprimer vos idées et vos préoccupations. Notre écoute est grande!

En terminant, permettez-moi de vous dire que je vais entreprendre ma troisième année de mandat avec encore plus d'énergie, vos commentaires me donnant l'élan nécessaire. Merci et au plaisir de vous rencontrer à l'une ou l'autre de nos activités.

*Gaston Leclerc, président*

### Conseil sectoriel 2023-2024



De gauche à droite:  
Gaston Leclerc, Claire Ennis,  
Louis-Marie Pichette, Renelle Nicole,  
Francine Perron, Camille Vallée  
et René Moisan



## 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](mailto:tresorerie-areqchauveau@hotmail.com)

Adresse : 8491 rue des Aïeux, Québec G2K 0C5

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

### ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

Le 27 novembre 2024, le conseil sectoriel et les responsables des comités accueillent les nouvelles personnes qui se sont jointes à notre association l'AREQ Chauveau : nouvelles retraitées et nouveaux retraités de l'enseignement membres de la CSQ, professionnelles et professionnels ou personnes employées de soutien affiliées à la CSQ ou encore des personnes d'autres secteurs qui ont décidé de se joindre à nous.

L'activité s'est déroulée au restaurant Normandin à Val-Bélair, section réservée pour notre groupe. La première heure de l'événement était consacrée à rencontrer les responsables des différents comités afin de connaître leur besoin. Monsieur Gaston Leclerc, président, et madame Camille Vallée, trésorière, ont répondu adéquatement aux différentes questions. Un peu avant le dîner, nous avons accueilli les nouveaux membres qui avaient confirmé leur présence. À la suite de leur présentation, le président, monsieur Gaston Leclerc, a exprimé tout le plaisir de partager ces moments avec eux et notre équipe.

La parole a été donnée à madame Pauline Gagnon qui nous a partagé un magnifique texte suivi d'un poème *Derrière toi il y a*. Un MERCI spécial à madame Gagnon qui, chaque année, nous offre le cadeau de son immense talent.

Avant que soit servi le repas, les nouveaux membres ont été bien informés de ce qui s'accomplit dans notre secteur par les responsables des comités présents et ont été invités à participer ou/et s'impliquer selon leurs habiletés ou leurs talents. L'activité s'est terminée sur une note très joyeuse en se souhaitant de se revoir dans un avenir rapproché.

Merci à vous toutes et tous qui étiez présents lors de cette activité : nouveaux membres, responsables des différents comités, membres du conseil sectoriel qui m'ont apporté le support nécessaire pour faire de cette journée une réussite.

*Renelle Nicole, responsable*

#### Nouveaux membres

Gisèle Ampleman  
Chantal Bastien  
France Bernier  
Isabelle Couture  
Martine Dorion  
Sonya Fiset  
Sonya Garneau  
Paul-Émile Houle  
Sandra Hughes  
Barbara Mann  
Julienne Morisset  
Bernard Nadeau

André Robitaille  
Sylvie Roger  
Yves Talbot  
Martine Tremblay

#### Membres ayant intégré notre secteur

Louise Argouin  
Glorianne Boucher  
Lise Côté  
Danielle Simard-Bérubé  
Jean-Pierre Parisé

# ACTIVITÉS

## CABANE À SUCRE

C'est avec grand plaisir que je vous invite à venir vous sucrer le bec à  
**l'Érablière Chabot de Neuville.**



Cette chaleureuse érablière nous propose un délicieux repas, de l'animation musicale et une dégustation de tirs. Vous pourrez aussi visiter la bouillieuse et faire un tour dans le petit magasin pour acheter leurs différents produits.

**Date :** le mercredi 2 avril 2025

**Départ à 11 h** du *Super C Neufchâtel* boul. de l'Auvergne

**Transport par autocar de luxe.**

**Retour :** 14 h

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

**Date limite d'inscription :** le 21 mars 2025

**Nombre de participants :** 56

Utiliser le coupon *Cabane à sucre* pour votre inscription. Pour les personnes qui s'inscrivent par INTERAC, suivre la démarche prévue à cet effet.

Bienvenue à tous et à toutes!

*Francine Perron, responsable*

## ALLEZ EN PRISON



Eh oui! je vous invite à une sortie un peu spéciale.

Venez découvrir les secrets d'un lieu historique, soit le **Centre culturel Morrin.**

Nous arpenterons les cellules d'une ancienne prison, aurons à déchiffrer des graffitis et finalement irons au laboratoire de chimie, à la bibliothèque et aux autres salles. Après cette visite d'environ 60 minutes, nous irons dîner au **Café du monde.**



**Date :** le mercredi 21 mai 2025

**Départ :** 9 h 30 du *Super C Neufchâtel*, boul. de l'Auvergne

**Transport par autocar de luxe**

**Retour :** 14 h

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

**Date limite d'inscription :** le 9 mai 2025

**Nombre de participants :** 50

Vous inscrire en remplissant le coupon d'inscription *Allez en prison*. Par INTERAC, suivre la démarche proposée.

Au plaisir de découvrir ensemble cet endroit secret.

*Francine Perron, responsable.*

## COMITÉ D'ENTRAIDE

Notre comité est toujours actif afin de visiter les personnes qui fêteront leur anniversaire de 80 ans au cours de l'année 2025.

Ils sont au nombre de 62. Onze personnes bénévoles se partagent les visites. C'est un plaisir renouvelé de rencontrer ces personnes riches de leur expérience de vie. Un cadeau leur est remis. Il s'agit d'un arbre de vie, œuvre de madame Michèle Mainguy.

*Claire Ennis, responsable*



# ACTIVITÉS

## USINE CASCADES ET VALLÉE BLEUE LE 12 JUIN 2025

En 2022, nous vous avons proposé de faire la visite de l'usine Cascades. Malheureusement, elle a été annulée. Donc, nous revoici avec la même proposition.

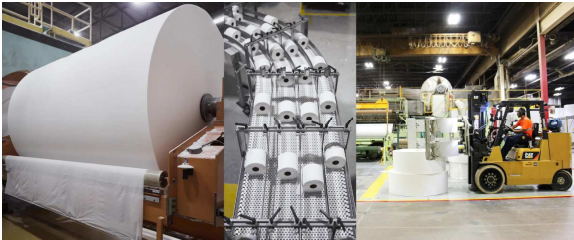


**Départ à 8 h du Maxi Les Saules**  
5150, boulevard de l'Ornière

### Programme de la journée :

**En avant-midi :** On se dirige vers Kingsey Falls pour la visite de l'usine Cascades.

Le parcours guidé nous renseignera sur les produits et les procédés de fabrication ainsi que sur l'histoire et la préoccupation écoresponsable de ses dirigeants.



**Des chaussures fermées sont requises pour la visite.**

**Dîner** au restaurant *Le Laurier* à l'hôtel Le Victorin.

**En après-midi :** On poursuit notre route vers la Vallée Bleue située à Val-Alain.



Il s'agit d'une jeune entreprise familiale qui a choisi la culture de petits fruits (bleuets, cassis et canneberges) comme moyen d'exploiter le potentiel de ses terres. Une distillerie est mise en

place afin d'offrir des produits de qualité à ses clients. Une visite guidée nous expliquera son fonctionnement. Une dégustation vous sera offerte. Vous retrouverez ces produits en vente sur place.



**Souper** au restaurant *Le Cube* à Sainte-Croix de Lotbinière.



**Retour** à Québec prévu aux alentours de **19 h**.

Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Services d'un guide accompagnateur
- Deux repas incluant taxes et service
- Visite de l'usine Cascades
- Visite et dégustation à la Vallée Bleue
- 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 :** 249 \$ par personne (membre et non-membre)

**Date limite d'inscription :** 16 mai 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 faire 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*



# 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. La marche est une habitude bien ancrée qui nous aide à garder la forme, dans le plaisir et la bonne humeur.

**Une pluie ou une tempête annule la sortie.**

Nous serons heureux de vous accueillir. Bienvenue à toutes et à tous.



MARS		
4	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Lac Saint-Charles	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
11	Charlesbourg, Limoilou	IGA, derrière le 4250, 1 <sup>re</sup> avenue
18	Neufchâtel	Tigre Géant, 2264, boul. Bastien
25	Petit-Vallon	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la Rivière-Nelson
AVRIL		
1	Loretteville	Face au 24, rue Gabriel-Lalemant
8	Lac-Beauport	1020, boul. du Lac, Caisse Populaire
15	Loretteville Nord	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la Rivière-Nelson
22	Parc Linéaire de la rivière Saint-Charles, vers Québec	Coin rue Bourdages et rue Isabelle-Aubert
29	Parc de la Rivière-des-Roches NOUVEAU	Henri-Bourassa, droite, rue des Acadiens, droite, rue des Manitobains, au bout
MAI		
6	Cimetière Belmont NOUVEAU	Coin avenue Chapdelaine et rue Belmont Covoiturage recommandé
13	Piste cyclable Jacques-Cartier, Portneuf	Tim Hortons, 601, boul. Jacques-Cartier
20	Sentier des Grands-Domains-de-Sillery NOUVEAU	Église Saint-Michel, 1600, rue du Cardinal-Persico
27	Domaine de Maizerets	1383, d'Estimauville

JUIN		
3	Marais du Nord	1100, chemin de la Grande-Ligne, Stoneham \$
10	Promenade Samuel de Champlain	Face au 2795, boul. Champlain (Les Cageux)

## RESPONSABLES

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

# ACTIVITÉS

## PARTAGE LITTÉRAIRE

Je souhaite à toutes les lectrices et tous les lecteurs une bonne année 2025. Qu'elle soit remplie de découvertes littéraires qui agrémenteront votre quotidien. Voici quelques suggestions de lecture qui ont marqué l'année 2024.

### *Les Vents de sable* par Kristin Hannah

Texas 1934. Roman historique basé sur les déboires d'une famille victime des effets de la Grande Dépression. Des choix déchirants devront se faire. S'exiler ou subir la faim, les grandes tempêtes, la sécheresse et, possiblement, l'éclatement de la famille.

### *Elle s'appelait Sarah* par Tatiana de Rosnay

Histoire d'une jeune fille juive se passant à Paris le 16 juillet 1942 lors de la rafle contre les Juifs. Ce roman s'attaque à une page sombre de l'histoire de la France.

### *Dix jours* par Marie Laberge

Ce journal intime d'une femme qui a demandé l'aide médicale à mourir est un texte qui suscite la réflexion. Souffrant d'un cancer ne pouvant être guéri, cette femme revisite sa vie avec lucidité et tendresse. Un sujet touchant qui peut aider à vivre...et à mourir.



### *Le sens de nos pas* par Claire Norton

Auguste, 85 ans, prend une importante décision: quitter sa maison, sans en parler à son fils Simon qui ne comprend pas pourquoi. Avant de partir, il rencontre Philomène, une adolescente, qui veut connaître la vérité au sujet de la mort de sa mère. Un roman touchant qui soulève de profondes réflexions.

### *La tresse* par Laetitia Colombani

Trois femmes très courageuses se battent pour l'espoir, la solidarité et la vie. En INDE, Smita est une intouchable qui veut que sa fille ait une meilleure vie. En SICILE, Giulia décide de reconstruire l'atelier ruiné de ses parents. À MONTRÉAL Sarah,

avocate réputée, fait face à une maladie grave. On a tous besoin des uns et des autres.

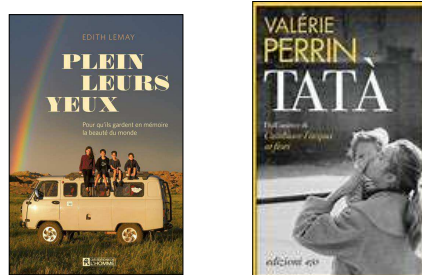


### *Solito* par Javier Zamora

Javier (l'auteur) nous raconte du haut de ses 9 ans son parcours migratoire clandestin du Salvador aux États-Unis. Seul, il traversera 3 pays pour aller rejoindre ses parents en Amérique. Un récit autobiographique nécessaire, captivant et poignant sur le sort des migrants.

### *Plein leurs yeux* par Édith Lemay

C'est l'histoire incroyable d'un couple avec leurs quatre enfants qui vont parcourir le monde durant une année pour remplir leurs yeux de souvenirs et des beautés du monde avant que leurs enfants deviennent aveugles. Dans une écriture magnifique et savoureuse, l'auteure revisite ce voyage unique sur les chemins de l'émerveillement.



### *Tata* par Valérie Perrin

Suite d'enquêtes menées par une réalisatrice de films pour découvrir qui a été enterrée, trois ans plus tôt, dans son patelin natal sous le nom de sa tante Colette.

*Claire Ennis, responsable*



## ACTIVITÉS

### CHÂTEAU FRONTENAC ET MESS DES OFFICIERS

Quoi de plus passionnant et pas trop épuisant que de jouer aux touristes dans sa propre ville de Québec pour des retraités de l'AREQ ? En ce douze novembre 2024, nous sommes allés à la découverte d'un joyau plutôt méconnu de la plupart d'entre nous : Le Château Frontenac.

De l'extérieur, sur la terrasse Dufferin, nos trois guides nous permettent de bien observer l'architecture conçue selon les plans de Bruce Price. Cet hôtel a été commandé par le Canadien Pacifique qui développe à cette époque (1892-1893) des hôtels de style château. De nos jours, c'est l'hôtel le plus photographié au monde ! Et c'est chez nous. Nous en sommes les propriétaires par la Caisse de Dépôts et de Placements du Québec. Wow ! Le guide de notre groupe, Louis de Buade Comte de Frontenac (lui-même !) nous raconte l'histoire du Château, du début jusqu'à maintenant, en passant par ses nombreuses rénovations et ses ajouts comme la piscine pour être au goût du jour et répondre toujours mieux aux exigences particulières des plus grands de ce monde : roi, reine, ou vedettes, etc.



De l'intérieur, le guide attire notre attention sur les armoiries incrustées, les boiseries, les plafonds joliment travaillés et tous les détails finement ciselés des lustres aux magnifiques escaliers superbement montés. La visite d'une suite junior décorée dans un style sobre et très fonctionnel nous ravit. Les nombreuses salles à manger sont toutes plus belles les unes que les autres et donnent pour la plupart sur une vue de notre majestueux fleuve Saint-Laurent. Nous faisons une visite du salon rose, réservé pour le thé des dames, en passant par l'ancienne bibliothèque où les étagères sont transformées magnifiquement pour rendre les bouteilles de vin facilement accessibles aux sommeliers.



Nous terminons par la grande salle de bal où dix superbes chandeliers sont suspendus pour un éclairage doux ou puissant lors de soirées grandioses ou bien pétillantes comme celle de notre Bonhomme Carnaval.

Et bien sûr une dernière anecdote de notre guide qui, du haut de l'escalier, nous raconte qu'un jeune couple — qui avait passé sa nuit de nocces au Château — avait fait un vœu et, sans le dire, chacun était descendu de son côté de l'escalier. Ils ont vécu ensemble une vie commune durant plus de cinquante ans. Les enfants de ce couple ont offert à leurs parents un séjour au Château Frontenac pour célébrer leur cinquantième anniversaire de mariage. Ils ont révélé à ce moment leur fameux souhait qui était identique : vivre heureux ensemble et revenir fêter au Château. D'où l'importance de bien choisir ses souhaits, car ils peuvent se réaliser ! Sur ce, notre guide disparaît et nous laisse pour notre dîner au Mess des officiers.

C'est dans notre autobus, très confortablement assis, que nous allons à la Citadelle de Québec. Nous y sommes accueillis par le Sergent Gilles Beslisle et son épouse pour un apéro dans ce lieu, disons réservé et privé, car il nous faut être parrainés pour y être invités. Merci à madame Huguette Bélanger qui nous a permis d'y accéder.

Un décorum soigné, une ambiance calme, des boiserie superbes, des lustres magnifiques et une table majestueuse pour une quarantaine d'invités ; tout porte au respect des convenances et favorise l'échange avec nos voisins de table. Au menu : un délicieux potage est servi, suivi de porc chasseur savoureux et généreux avec légumes du jardin. Pour dessert: une croustade aux bleuets. Thé ou café. C'est parfait et un délice pour le palais.

Merci la vie de nous permettre de vivre de si bons moments malgré nos difficultés ou nos problèmes de santé personnels. Ces belles sorties nous les font oublier pour vivre pleinement l'instant présent. Bravo et merci à la responsable, Francine Peron, et à tous ceux qui ont rendu possible cette journée, y compris le chauffeur d'autobus prudent et compétent. Merci aussi aux personnes participantes sans qui la sortie n'aurait pas eu lieu bien sûr. Vous êtes la clé du succès de cette journée formidable.



# ACTIVITÉS

## ESCAPADE AUTOMNALE EN CHARLEVOIX

En ce beau matin du 11 octobre 2024, notre groupe de quarante personnes prend le départ à bord d'un autocar pour la région de Charlevoix. Au programme, arrêt à Saint-Urbain près de Baie-Saint-Paul pour une visite du Centre de l'émeu de Charlevoix.

Nous sommes accueillis par madame Tremblay,



propriétaire des lieux. On nous divise en deux groupes. Le premier commence un tour guidé de la ferme. On apprend les soins à donner aux émeus, la couleur et la grosseur de leurs œufs (verts et de grosseur équivalant à dix œufs de poule). Pendant ce temps, le deuxième groupe assiste à une présentation des produits dérivés de l'émeu :



huiles, soins hydratants, soins curatifs pour la peau, produits d'hygiène. Saviez-vous que l'émeu peut s'autoguérir?

Vers midi, c'est l'heure de passer à table. On nous sert un croustillant d'émeu. Succulent! On se régale.

Puis, on reprend la route pour se diriger vers l'astroblème de Charlevoix à la Malbaie. Que veut dire le mot *astroblème*? **Astro** pour *astral* et **blème** qui signifie en grec *blessure*.

C'est une météorite qui a façonné le paysage de ce coin de pays.



Un premier atelier nous renseigne, grâce à une maquette, sur la géologie et la formation rocheuse d'autant de millions d'années de ce site. L'animatrice maîtrise très bien le sujet et sait capter notre intérêt.

Au deuxième atelier, l'animatrice nous présente des roches provenant de sources diverses : cosmos, explosion de volcans, industrie minière.

Cette belle journée se déroule sous un ciel bleu dans un décor enchanteur aux couleurs de l'automne. Le temps de la prise de quelques photos, on reprend la route et on se dirige vers l'auberge Baker où nous attend un souper des plus copieux.

Enfin, c'est le retour à Québec vers 20 heures. Chaque participant (e) n'avait que de bons mots pour cette belle activité.



Claire Ennis, responsable



## ACTIVITÉS

### MILLE MERCIS

Le temps des fêtes arrive avec toutes ses traditions familiales et ses incontournables tels la dinde, la tourtière, la bûche et le réveillon. L'AREQ Chauveau a aussi ses traditions : son dîner des fêtes et votre légendaire générosité envers les démunis. Encore cette année, nous avons récolté 1090 \$ et des caisses de nourriture pour aider à combler les besoins du comité des paniers de Noël de Saint-Ambroise.

Notre secteur a connu une augmentation des demandes d'aide alimentaire. En 2023, nous avons ouvert 350 dossiers, en 2024 nous avons terminé avec 455. Pour les paniers de Noël : 273 en 2023 et 325 en 2024. Les paniers sont constitués de 936 boîtes de nourriture et de bons d'achat chez Convivio.

Tout au long de l'année, l'Accueil Saint-Ambroise et la Société Saint-Vincent-de-Paul conférence Saint-Ambroise, supportés par une cinquantaine de bénévoles, tentent de combler les besoins quotidiens de celles et ceux qui ont recours à notre banque alimentaire. Nous avons distribué 2108 paniers de provisions (16 298 sacs d'épicerie), aidé 5230 personnes, préparé 513 déclarations de revenus, accueilli 3 personnes en travaux communautaires et accordé 7 micro-prêts sans intérêt (960 \$).

Un gros merci aux membres de l'AREQ Chauveau pour leur générosité à l'occasion du dîner de Noël 2024.

*Denis Paul,*  
*président de l'Accueil Saint-Ambroise*



### VIACTIVE

Bonjour à vous toutes et tous,

Chaque semaine, des personnes s'activent au son de la musique. De la danse en ligne, diriez-vous? Du Zumba? Du ballet? Du cheerleading? Vous avez raison! ViActive nous fait vivre tout cela par des mouvements adaptés et forts utiles.

Ce programme, construit par des professionnels et animé avec enthousiasme par Renelle Nicole, nous fait travailler physiquement en douceur et nous permet de prendre conscience de notre corps.

En prime, le plaisir, les rencontres amicales, les rires et parfois des situations comiques sont de la partie.

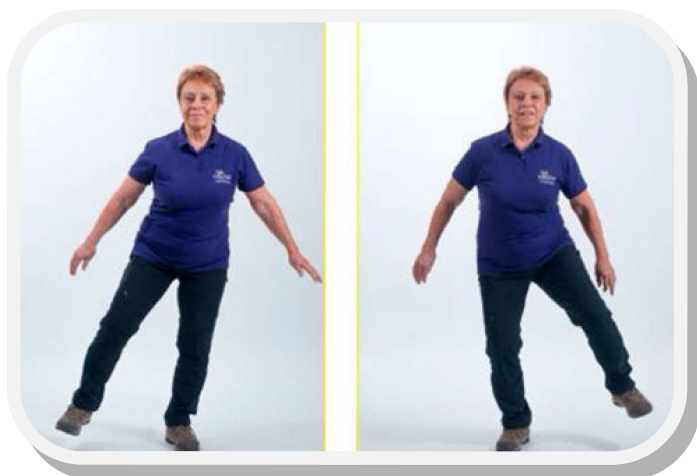
Personnellement, je me suis rendu compte que j'ai de la difficulté avec mon équilibre; à ViActive, nous faisons des exercices pour cela à chaque cours. Donc, chez moi, je refais certains exercices pour renforcer ce point faible très important dans la vie quotidienne.

Pour terminer, je vous invite à vous joindre à nous. Satisfaction garantie !  
ViActivement,

*Thérèse Poirier*

#### 7. LA RAQUETTE

Se placer les pieds pour qu'ils soient plus écartés que la largeur des épaules et marcher lentement sur place.





# CONVOICATIONS

## Assemblée générale sectorielle Secteur Chauveau A2425-AGS-OJ-01

**Le vendredi 25 avril 2025 à 9 h**

**À l'Hôtel Le Bonne Entente**

**3400 chemin Sainte-Foy**

**Québec (QC) G1X 1S6**

1. Accueil et mot de bienvenue de la présidence
2. Nomination d'une présidence des débats
  - 2.1 Nomination de la présidence d'élection (recommandation) et de deux scrutateurs
3. Adoption de l'ordre du jour A2425-AGS-OJ-01
4. Adoption du procès-verbal A2324-AGS-PV-01
5. Rapport de la présidence
6. Compte rendu des comités régionaux 2023-2024
7. Compte rendu des activités sectorielles 2023-2024
8. Compte rendu des activités du Comité de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Rapports financiers
10. Allocution de monsieur Réjean Lemelin, président de l'AREQ région 03
11. Élections aux postes suivants : 1<sup>re</sup> vice-présidence, trésorerie, 1<sup>re</sup> conseillère
12. Signature des effets bancaires et autorisation pour nommer une troisième personne habilitée à signer les chèques
13. Délégation au congrès 2026 de l'AREQ
14. Assemblée générale régionale 27 mai 2025
15. Questions diverses
16. Levée de l'assemblée

Au dessert : tirage de prix de présence

**Gaston Leclerc, président AREQ Chauveau**

**Louis-Marie Pichette, secrétaire**

---

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

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

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

**Fin des inscriptions : le 11 avril 2025.**

**Pour inscription, remplir le coupon.**

# CONVOICATIONS



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

## Québec-Chaudière-Appalaches

### CONVOICATION A2425-AGR-OJ-01

35<sup>e</sup> Assemblée générale des membres de l'AREQ  
Région Québec-Chaudière-Appalaches

Date : **le mardi 27 mai 2025**

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

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

**SVP Apportez votre carte de membre**

### PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 35<sup>e</sup> Assemblée générale A2425-AGR-OJ-01
4. Présentation et adoption du procès-verbal de la 34<sup>e</sup> Assemblée générale
5. Recevoir le rapport de la présidence et des responsables de comités
6. Rapport de la trésorière
  - 6.1 Présentation et recevoir le rapport financier régional 2023-2024
  - 6.2 Présentation et adoption du rapport régional 2024-2025 (au 30 avril 2025)
7. Nomination de la présidence des personnes scrutatrices (art.18.04)
8. Élections s'il y a lieu art. 14.02 a) et b)
9. État de réalisation et adoption du plan d'action régional (art.15.02c)
10. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
11. Présentation des artistes et remise de prix de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée
14. Repas

*Huguette Lamontagne, secrétaire*

*Réjean Lemelin, président*

Pour inscription, remplir le coupon

Date limite d'inscription : 14 mai 2025

Coût : gratuit et seuls les membres peuvent s'inscrire

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

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

## CONVOICATIONS

### Ordre du jour de l'assemblée annuelle de la fondation Laure-Gaudreault Région Québec-Chaudière-Appalaches Hôtel Québec, le mardi 27 mai 2025

#### Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination de la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal du 30 mai 2024
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2024
8. Élections : présidence et trésorerie
9. Mot du président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires



*Marie Nadeau, présidente*

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

Cette année, l'Exposition des artistes et artisans se tiendra lors de l'Assemblée générale du secteur qui se tiendra le vendredi 25 avril 2025 à l'hôtel Le Bonne Entente, situé au 3400, chemin Ste-Foy QC G1X 1S6

Les membres présents choisiront l'œuvre que le secteur présentera à l'Assemblée générale de la région 03 fixée au 27 mai prochain. Les membres seront appelés à visiter l'exposition avant et après l'assemblée générale du secteur. Nous invitons les membres intéressés à présenter leurs œuvres et à s'inscrire le plus tôt possible. Cette exposition sera l'occasion pour les nouvelles personnes retraitées de présenter leur talent artistique. L'exposition couvre différents domaines, de l'ébénisterie à la peinture, en passant par la broderie et le vitrail.

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

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

Nous comptons sur vous !

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



## VIE DE L'AREQ

### MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Après avoir passé du bon temps avec la famille et les amis, il nous faut maintenant reprendre nos activités avec enthousiasme et énergie. Et comme le bénévolat nous offre une excellente opportunité de le faire, pourquoi ne pas s'impliquer dans celles de l'AREQ ?

Les mois suivant la période des fêtes peuvent souvent sembler un peu calmes; c'est donc le moment idéal pour participer à des activités et peut-être l'occasion de rencontrer des collègues de travail ou de nouvelles personnes partageant les mêmes valeurs que nous.

Ces événements sont non seulement l'occasion de s'informer et de se mobiliser mais aussi de contribuer activement à la sensibilisation et à la défense des droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux des membres et des personnes aînées.

Au cours des prochains mois, plusieurs événements-clés sont organisés pour mettre en lumière l'AREQ, notamment les rencontres régionales soit pour le droit des femmes, la célébration du Jour de la Terre et particulièrement l'assemblée générale annuelle qui permettra de faire le bilan des actions passées et de planifier de nouveaux projets avant de profiter d'un congé d'été bien mérité.

Participer à ces rencontres peut être une étape significative pour ceux qui souhaitent élargir leur compréhension des enjeux actuels et s'engager dans des actions concrètes. Ces événements rassemblent souvent des experts, des militants et des bénévoles, tous unis par le désir d'apporter un changement positif.

Alors que l'été approche, s'impliquer dans ces initiatives permet également de se préparer à un congé estival enrichi par l'expérience acquise et les relations établies. Le retour au bénévolat après les fêtes n'est pas seulement une façon de remplir son temps libre, mais surtout une chance de faire une différence tangible dans le monde qui nous entoure.

Nous vous invitons à rester informé-e des dates et lieux de ces événements, qui seront communiqués prochainement. Votre présence et votre participation sont essentielles pour que notre association, l'AREQ, continue de prospérer et de grandir. Ensemble, nous pouvons réaliser de grandes choses.

En attendant, je vous souhaite que vous puissiez relever les défis de cette nouvelle année avec passion et détermination. Que cette reprise soit le début d'une période fructueuse et enrichissante pour chacune et chacun d'entre nous.

À très bientôt, lors de ces rencontres et de l'assemblée générale annuelle!

*Réjean Lemelin, président régional*

### FONDATION LAURE-GAUDREAU

Bonjour à tous,



Ce fut vraiment un grand plaisir de vous retrouver au dîner de Noël et de constater que votre grande générosité pour la fondation est toujours présente.

Nous avons récolté la somme de 460 \$, ce qui nous a permis de remettre 230 \$ à la fondation et le même montant à l'heureuse gagnante, madame Lise Pelletier.

De plus, je désire remercier très chaleureusement le groupe **Les Sages** du Centre de services scolaire Montcalm qui a fait un don de 190 \$ à notre secteur pour la fondation. Encore merci!

Le prochain tirage aura lieu à l'assemblée générale de secteur.

Au plaisir de vous revoir et encore merci!

*Francine Perron, responsable*

# VIE DE L'AREQ

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES 2025

### Vendredi 7 mars 2025

Le vendredi 7 mars 2025, vous êtes toutes et tous invités à souligner la journée internationale des droits des femmes qui se tiendra à l'hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels à Québec, G1W 3Z6.

Accueil à partir de 8 h 30

**9 h 30** : Conférencière Mélanie Julien, Directrice de la recherche et de l'analyse au Conseil du statut de la femme Diplômée en sociologie, Mélanie Julien œuvre depuis plus de 20 ans dans la fonction publique québécoise. Elle y a réalisé plusieurs projets de recherche, en plus de contribuer à de nombreuses publications, incluant des articles scientifiques. Au Conseil du statut de la femme depuis 2018, elle dirige les travaux de recherche et d'analyse qui fondent les avis, mémoires et études servant à conseiller le gouvernement du Québec et à informer la population sur des enjeux d'égalité entre les femmes et les hommes. Elle a notamment été responsable de la production du bilan du CSF paru à l'occasion de son 50<sup>e</sup> anniversaire et intitulé « L'égalité entre les femmes et les hommes : Regard sur 50 ans d'évolution au Québec. »



**10 h 45** : Pause

**11 h** : **Conférence** : *Les 50 ans du Comité d'actions féministes CSQ*. Depuis les années 1970, les luttes féministes et syndicales ont contribué à l'amélioration des conditions de vie et de travail des femmes au Québec. Qu'il s'agisse du congé parental, du droit à l'avortement ou de l'équité salariale, les luttes féministes ont permis de tendre vers une plus grande égalité entre les femmes et les hommes. Lors de cette conférence, Julie Pinel, conseillère à l'action féministe à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) depuis 2018, vous propose de revisiter ces luttes par le biais de l'histoire du comité et du réseau d'action féministe de la CSQ.



**12 h 15** : Dîner

**13 h 30** : **Conte musical** *Le coquillage : Histoires de femmes à l'ouvrage* par Mélanie Demers et Liette Remon

Inspiré d'un conte breton datant de l'an mille, *Le Coquillage Histoires de femmes à l'ouvrage* est l'histoire des femmes et du textile à travers les époques. Dans son décor feutré et en plusieurs tableaux, Yolaine vous raconte les préoccupations de son temps en histoires et en musique. Des chansons de toile médiévales, paillardes, rap en passant par celles à répondre, voici un hommage fait à ces dames qui ont cousu, brodé et tissé notre histoire de leurs deux mains. Cette création d'une richesse littéraire et musicale saura vous émouvoir et vous surprendre.



**Coût de l'inscription : 20 \$ pour les membres 40 \$ pour les non-membres**

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

## VIE DE L'AREQ

EN AVANT, POUR LE JOUR DE LA TERRE 2025 !

MARDI 22 AVRIL 2025

HÔTEL QUÉBEC, 3115 AVENUE DES HÔTELS, QUÉBEC, G1W 3Z6

Pour souligner le jour de la Terre, l'AREQ 03 vous invite à deux conférences qui sauront vous intéresser.

**Inscriptions : 9 h**

**9 h 45 : Mot de bienvenue**

**10 h : Conférence de madame Johanne Elsener : *De l'air pur pour notre santé !*** Médecin vétérinaire de formation, Johanne Elsener est membre de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement (AQME), fondée en 1993. Elle viendra nous parler de la pollution de l'air qui a fait les manchettes plusieurs fois au Québec au cours des dernières années : nickel dans la basse-ville de Québec, arsenic à Rouyn-Noranda, particules fines à Arvida, panache toxique des polluants atmosphériques émis par les autoroutes urbaines, fumée des feux de forêt, émission des poêles à bois. Personne n'est à l'abri. Selon la dernière étude de Santé Canada, la pollution atmosphérique est responsable de 4 200 décès prématurés par année au Québec, soit l'équivalent de la COVID en 2021. Qui affecte-t-elle? Que cause-t-elle comme pathologie? D'où proviennent les émissions de polluants atmosphériques? Où et à quel moment sommes-nous les plus exposés? Cette conférence répond à ces questions. Elle propose aussi des solutions individuelles et collectives en démontrant leur rentabilité économique. Elle décrit l'urgence d'agir collectivement pour que le gouvernement provincial adopte une *Politique nationale de l'air* tel qu'il s'y était engagé en 2012.



**10 h 45 : Pause**

**11 h 10 : Échanges, conclusion et remerciements**

**11 h 45 : Dîner sur place**

**13 h : Conférence de monsieur Serge Lepage : *Les changements climatiques, comment s'y retrouver?***

À l'aide d'illustrations, de graphiques et d'images vidéo, Serge Lepage explique l'évolution du climat, évolution naturelle, d'une part, et les changements climatiques causés par les activités humaines, d'autre part. Il répond à des questions que l'on se pose tous : Qu'est-ce que l'effet de serre? Quels sont les facteurs dominants qui influencent l'évolution du climat? Quelles sont les conséquences des changements rapides qui sont observés depuis plusieurs décennies? Comment s'adapter à de tels changements? Quelles sont les avancées technologiques en matière d'énergie renouvelable et de lutte aux changements climatiques? Que donnent les actions entreprises par les différentes nations? Que réserve l'avenir aux générations futures? Que peuvent faire les citoyens pour aider la situation?



**14 h 30 : Conclusion et remerciements**

**Inscription à l'aide du coupon réponse.**

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

**Date limite d'inscription : 11 avril 2025**



## VIE DE L'AREQ

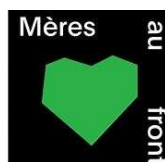
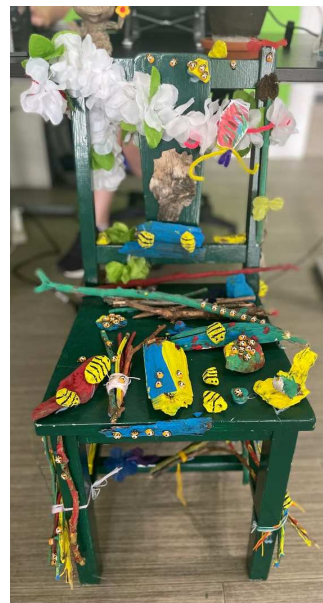
### UNE JOURNÉE DE CONSCIENTISATION

Il pourrait pleuvoir des cordes en ce matin du 25 octobre, les participantes et participants à la Journée de l'environnement ne seraient pas retenus par une météo vilaine. Si la météo s'était déchaînée, comme il nous arrive de le voir souvent en Europe, les participants auraient sans doute été tentés de faire un lien entre les décharges exagérées d'une nature répondant à sa manière aux négligences multiples des habitants de la mère-terre. En ce matin d'un jeune automne, est-ce la conviction environnementale des membres ou n'est-ce pas plutôt la présence de la conférencière, Camille Defoly, qui fédère ce public? Le titre de la conférence, *J'aime ma poubelle mais je la quitte*, en a peut-être conquis plus d'un. Toujours est-il qu'elle trouve le ton juste pour appuyer celles et ceux qui pratiquent déjà la vertu autant que pour convaincre les autres d'aller plus loin dans leurs gestes pour sauver la planète.



Bien sûr, nous connaissons déjà des gestes à poser pour mieux traiter notre environnement mais, avec la présence de madame Defoly, notre prisme environnemental s'élargit. Une fois les statistiques établies — certains chiffres impressionnent — et les notions de recyclage et de compostage démystifiées, les questions fusent en direction de la conférencière. Mais pas seulement. Il y a l'intervention de celles et ceux qui veulent dévoiler leur pratique de bons citoyens et partager leurs trucs pour consolider nos pratiques jugées un peu *molles*. Personne n'ose douter de l'approche persuasive de la conférencière qui, sans être trop pessimiste, dégage des qualités de meneuse indispensables quand arrive le temps de se prendre en main pour protéger le bien le plus précieux qui soit : notre planète. Avec persuasion et bonne humeur assurée, elle en serait arrivée à convaincre le plus incrédule d'entre nous. Chez elle, *les bottines suivent les babines*; la preuve? À la fin du repas, elle fait le tour de la salle à manger, à la recherche d'une *bouche sucrée* à qui donner la deuxième demie de son gâteau. De plus, elle fait appel au covoiturage pour retourner à son domicile. On ne m'en voudra pas de convoquer David Suzuky pour clore ce compte rendu : « Il nous faut donner une chance à la nature et la laisser renaître.»

La deuxième portion de la journée porte sur le mouvement *Mères au front*. La conférence devait être prononcée par madame Elsa Moreau, membre active du regroupement de la région de Québec. Vu son incapacité à remplir sa mission, on lui substitue madame Hélène Landry, *grand-mère au front* qui a compris l'urgence climatique. Parmi les valeurs qui tiennent ce mouvement, reconnaissons le respect et la solidarité. On nous dira que tout mouvement réclame à sa base la solidarité, mais *Mères au front* l'incarne peut-être plus que tout autre. En effet, il en fallait de la solidarité pour instaurer un mouvement comme celui-là. Et madame Landry parle en connaissance de cause : elle suit de près les activités du mouvement — activités de mobilisation, d'éducation et de sensibilisation -- et participe aux rencontres de *Mères au front*. Elle aussi veut pour ses petits-enfants et ceux qui viendront après un monde à la fois écologique, juste et solidaire. Le vingt-cinq octobre dernier, madame Landry est celle qui porte la parole aux aîné.e.s de l'AREQ. Elle n'est pas avare de remarques au cours de sa présentation. Elle nous raconte, fiche après fiche, l'aventure du mouvement jusqu'à aujourd'hui. Une aventure de femmes, faut-il le rappeler. Sans doute parce qu'un symbole vaut mille mots, elle nous présente *la chaise des générations*; on veut la voir à l'Assemblée nationale, là où des décisions se prennent pour le présent et pour le futur des enfants. Comme symbole visible, un cœur vert taillé dans la feutrine nous sera remis en quittant la salle. Madame Landry a été exemplaire dans sa démonstration. Aussi, personne ne reprochera à Diane Laflamme, responsable régionale en environnement, son émotion évidente quand elle remercie la conférencière improvisée pour sa bienveillance et sa disponibilité.



Pauline Gagnon

## VIE DE L'AREQ

### LA JOURNÉE DES HOMMES DU 19 NOVEMBRE 2024

Cette journée a commencé par l'inscription à la table d'accueil. Les participants pouvaient prendre un café, thé ou jus dès l'entrée dans la salle. C'était l'occasion de retrouvailles ou de nouvelles connaissances pour plusieurs personnes.

Un peu après 9 h, les gens sont invités à prendre place dans la salle. Le premier conférencier, monsieur Martin Ste-Croix-Brassard, nous a livré un témoignage de son vécu, des hauts et des bas de sa vie et des difficultés et problèmes rencontrés. Il nous a expliqué son cheminement pour surmonter les différentes épreuves et ce qu'il a fait pour s'en

sortir. Les gens ont senti un homme un peu nerveux mais fier de présenter son histoire.

Le deuxième conférencier, Dr Stéphan Lemire, a rencontré des difficultés et ne s'est pas présenté.

La troisième conférencière, madame Geneviève Léveillé de la Maison Michel-Sarrazin, nous a expliqué l'origine de cette maison et les buts poursuivis. Le ton calme et apaisant nous dévoilait la sérénité et la douceur des bénévoles dans cette maison.

Cet avant-midi s'est terminé par un dîner en bonne compagnie.

*Louis-Marie Pichette,*

*responsable du comité des hommes, secteur Chauveau*

### JOURNÉE DES HOMMES

Bravo et merci à Jean-Noël Laprise, Bernard Deschênes et Richard Arcand pour l'animation musicale.

De Félix Leclerc à Jean-Pierre Ferland et à Léonard Cohen en passant par l'Acadie, pour aussi vouloir aller au ciel et chanter l'amour avec Jean Lapointe, nous avons fait un beau voyage musical.

Merci pour le petit livret qui nous a permis de chanter ensemble.

Finalement, un solo de l'histoire d'Oscar Lechien et le *Petit renne au nez rouge* ont terminé cette journée. Encore une fois bravo et un grand merci.

*Francine Perron*

### ENVIRONNEMENT (SONDAGE)

À la suite de l'entrée en vigueur de la réforme de la collecte sélective au Québec, nous avons pensé réaliser un court sondage afin de vérifier si les membres de l'AREQ ont augmenté leur taux de recyclage. Nous voulons aussi, par ce sondage, mesurer quelques retombées à la suite de la Journée régionale de l'environnement du mois d'octobre dernier.

Pour plus de renseignements sur la collecte sélective, vous pouvez consulter cet article. Pour remplir le sondage, numériser le code QR ou utiliser ce lien: [bit.ly/chauveau1](https://bit.ly/chauveau1). Nous publions un résumé dans le prochain journal.

Proverbe d'un auteur inconnu : « Le déchet le plus facile à éliminer est celui que l'on n'a pas produit. »

*Sonya Fiset, responsable du comité Environnement*  
(418) 558-5330

[sonya\\_fiset@hotmail.com](mailto:sonya_fiset@hotmail.com)



bitly



## VIE DE L'AREQ

### ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ ASSURANCE SANTÉ ET SANTÉ PLUS.

Remplir vos déclarations d'impôts peut être difficile si vous avez fait plusieurs réclamations au cours de l'année. Heureusement, votre relevé d'assurance collective peut vous servir. Vous ne savez pas comment l'obtenir? Beneva est là pour vous aider à obtenir un reçu de primes pour votre impôt.

Vous pouvez commander sans frais des relevés et les obtenir électroniquement, en format PDF, dans un délai de 24 heures. Un relevé par année civile sera produit si la période demandée chevauche plus d'une année civile. Une seule demande par jour est autorisée.

Nous vous invitons à consulter votre guide de déclaration de revenus pour connaître les critères d'admissibilité. Selon votre situation, vos relevés d'impôt pourraient inclure jusqu'à deux documents : un cumulatif de prestations et un cumulatif de primes.

Le cumulatif de prestations : c'est le document que vous recevez en lien avec l'un de vos régimes d'assurance collective. On y retrouve les montants des réclamations que vous avez faites et les montants des remboursements qui vous ont été versés au cours d'une année d'imposition. Ces montants incluent les frais de médicaments, de soins dentaires et de soins de santé complémentaires.

Le cumulatif de primes : ce document indique le montant total facturé par votre assureur pour bénéficier d'un régime d'assurance collective, au cours d'une année d'imposition. Il est produit seulement si vous avez payé votre prime directement à votre assureur par prélèvements bancaires ou par chèque. Ces documents ne sont pas des relevés officiels, mais on les prépare pour vous, sur demande.

Petit rappel : Après un décès, la personne conjointe peut continuer d'être assurée à condition qu'elle adhère à l'AREQ et à ASSUREQ dans le délai de 90 jours suivant votre décès. Vous pouvez aussi communiquer directement avec Beneva. De plus, une personne ressource — madame Johanne Freire (AREQ) — pourra répondre à vos interrogations.

Adresses à retenir :

[beneva.ca/fr/assurance-collective/  
assurance-voilage](https://beneva.ca/fr/assurance-collective/assurance-voilage)

[beneva.ca/fr](https://beneva.ca/fr)

[areq.lacsq.org](https://areq.lacsq.org)

[freire.johanne@areq.lacsq.org](mailto:freire.johanne@areq.lacsq.org)

[beneva.ca/fr/espace-client](https://beneva.ca/fr/espace-client)



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

### PLUS DE NUMÉRIQUE À RETRAITE QUÉBEC –

### INFOS PRATIQUES POUR LES MEMBRES DE L'AREQ (CSQ)

22 janvier 2025

Saviez-vous que depuis 2024, Retraite Québec n'envoie plus la version papier des documents suivants :

1. État des dépôts
2. Relevé de prestations- Votre rente
3. Relevé d'impôt

On peut dorénavant y accéder par le service en ligne **Retraite Québec – Mon dossier**.

Normalement, tous les prestataires d'une rente de retraite du secteur public ont reçu un document explicatif à cet effet, lors de l'envoi des relevés en décembre 2023.

Cependant, il est possible de communiquer avec Retraite Québec pour demander de continuer à recevoir les documents Relevé de prestations – Votre rente et le Relevé d'impôt par la poste. Seul le document État des dépôts est disponible exclusivement en version électronique dans Mon Dossier.

Pour communiquer avec Retraite Québec : 418 643-4881 ou sans frais 1 800 463-5533



# INFORMATIONS

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

**LA  
PROGRAMMATION  
2024-2025 DES  
CONFÉRENCES  
GRAND PUBLIC**

**CONFÉRENCES GRATUITES**

 **L'isolement social  
des personnes âgées : un enjeu pour tous !**  
Mercredi 16 octobre 2024, de 10 h à 12 h - En présentiel  
Marie-Pier Trudel, travailleuse de milieu pour le service Aînés-nous à vous aider  
du Centre d'action bénévole du Centrefort (CABC)

 **De la maltraitance à la bientraitance :  
quand un geste simple peut faire la différence**  
Mercredi 19 février 2025, de 10 h à 12 h - Zoom  
Audrey Walsh, Coordinatrice régionale en matière de lutte à la maltraitance,  
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

 **Alimentation adaptée aux réalités du vieillissement**  
Mercredi 23 avril 2025, de 10 h à 12 h - En présentiel  
Nancy Presse, Professeure adjointe, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke  
Chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, CIUSSS de l'Estrie-CHUS  
Directrice de laboratoire, Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal,  
CIUSSS du Centre-sud de l'île-de-Montréal

Pour nous joindre par courriel :  
cevq.formatationcontinue.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca

Si présentiel : Montmartre Canadien  
1669, chemin Saint-Louis

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



## In memoriam



*Monsieur Benoît Michaud, conjoint d'Odette Huot;*  
*Monsieur Carmin Paquet, conjoint de Claudine Leclerc;*  
*Madame Michéline Simard, sœur de Jean-Yve Simard et belle-sœur de Ginette Bluteau;*  
*Madame Véronique Breton, membre;*  
*Monsieur Michel Huot, frère de Diane Huot;*  
*Madame Rachel Bergeron, belle-sœur de Diane Huot;*  
*Madame Nicole Drouin, membre;*  
*Madame Lise Drolet, sœur de Jocelyne Drolet-Renaud;*  
*Monsieur Denis Larsen, conjoint d'Éliette Laurent.*

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

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

# INFORMATIONS

**Retrouvez-nous sur le  
WEB!**

**[chateau.araq.lacsu.org](http://chateau.araq.lacsu.org)**

## Conseil sectoriel

Président	Gaston Leclerc	418 563-3934	gaston.leclerc@videotron.ca
1 <sup>re</sup> vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
2 <sup>e</sup> vice-présidente	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
Trésorière	Camille Vallée	418 454-2294	camille.robaille@hotmail.com
Secrétaire	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
1 <sup>re</sup> conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 <sup>e</sup> conseiller	René Moisan	418 407-3762	remoiso@videotron.ca

## LISTE DES DIVERSES ACTIVITÉS ET DE LEURS RESPONSABLES

### RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

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

### ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
<b>Club littéraire</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Ciné-Club</b>	Chantal Bastien	581 984-2609	chanton@videotron.ca
<b>Communication membres</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Décès</b>	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontainek7@gmail.com
<b>Déjeuner en anglais</b>	Claudette Raynault	418 265-8986	raynaultc1965@gmail.com
<b>Déjeuners mensuels</b>	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
<b>Entraide</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Inscriptions</b>	Camille Vallée	418 454-2294	camille.robaille@hotmail.com
<b>Ligue de quilles</b>	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
<b>Marche</b>	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
<b>Nouveau Jalon</b>	Pauline Gagnon	418 845-2662	pauline.gagnon77@videotron.ca
<b>Site Web</b>	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@bell.net
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Sorties</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
<b>ViActive</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Fondation L.-Gaudreault</b>	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

### IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes  
avant le 15 juin 2025 à Pauline Gagnon.**

**Téléphone : 418 845-2662**

**Courriel : pauline.gagnon77@videotron.ca**

### ÉQUIPE DU JOURNAL

Pauline Gagnon, responsable

Huguette Bourret

Lisette Godbout



# Mars

Nouveau Jalon -- 36-2 - Hiver 2025

<b>24</b> Anglais ViActive	<b>25</b> Marche	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>3</b> Anglais ViActive	<b>4</b> Marche	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Journée internationale des femmes
<b>10</b> Anglais ViActive	<b>11</b> Déjeuner du mois Marche	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>17</b> Anglais Club littéraire ViActive	<b>18</b> Marche	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>24</b> Anglais ViActive	<b>25</b> Marche	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

# Avril

<b>31</b> Anglais ViActive	<b>1</b> Marche	<b>2</b> Cabane à sucre	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b> Anglais ViActive	<b>8</b> Déjeuner du mois Marche	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>14</b> Anglais	<b>15</b> Marche	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b> Anglais Club littéraire	<b>22</b> Marche Jour de la Terre	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> AGS
<b>28</b> Anglais	<b>29</b> Marche	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

# Mai

<b>5</b> Anglais	<b>6</b> Marche	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>12</b> Anglais	<b>13</b> Déjeuner du mois Marche	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>19</b> Anglais Club littéraire	<b>20</b> Marche	<b>21</b> Allez en prison	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>26</b> Anglais	<b>27</b> Marche AGR	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

# Juin

<b>2</b> Anglais	<b>3</b> Marche	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>9</b> Anglais	<b>10</b> Déjeuner du mois Marche	<b>11</b>	<b>12</b> Visite Cascades et Vallée Bleue	<b>13</b>
<b>16</b> Club littéraire	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>