

# LE POINT DE CHUTE

AREQ  
Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Février 2025

Secteur 03-M Beauport – Côte-de-Beaupré

## Le dîner traditionnel de Noël : une fête ancrée dans l'histoire et la convivialité

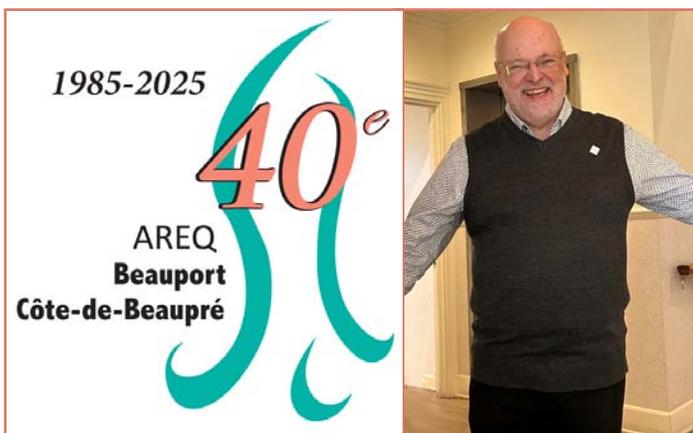
Chaque année, des millions de Québécois se rassemblent autour d'une table pour célébrer Noël en partageant un repas festif. Si aujourd'hui la dinde, la tourtière et les beignes évoquent immédiatement le menu traditionnel de cette période, les origines de ce festin remontent à bien plus loin, marquant l'histoire culinaire de la province.

Au-delà de la richesse des saveurs, le dîner de Noël est avant tout un moment de partage et de convivialité. Cet événement, organisé au Manoir Montmorency, a illustré à merveille cet esprit festif. Réunissant près d'une centaine de personnes, ce dîner a été un véritable succès grâce à l'énergie et à la bonne humeur des participants sans oublier le dévouement des bénévoles.

Pour clôturer ce beau moment, une période de danse a rassemblé les convives, prolongeant l'esprit chaleureux de cette fête traditionnelle.

Ainsi, le dîner de Noël continue de faire vivre une part importante de l'héritage québécois tout en célébrant l'unité et la générosité qui caractérisent si bien cette période de l'année.

**Arlène Levesque**



## SOMMAIRE

Mot du président sectoriel .....	2
Mot du président régional.....	3
Activité régionale journée internationale des droits des femmes 2025 .....	4
Activité régionale en environnement .....	5
Invitation au 40 <sup>e</sup> de notre secteur .....	6
Calendrier des activités 2025.....	7
Retour sur l'activité environnement .....	7
Chronique environnement .....	8
Retour sur l'activité régionale pour la Journée internationale des hommes .....	9
Nouvelles personnes retraitées 2024-2025 .....	9
Fondation Laure-Gaudreault .....	10
Invitation aux artistes du secteur .....	11
Activité grands-parents petits-enfants.....	11
Convocation à l'AGS.....	12
Convocation à l'AGR .....	13
Invitation - Viactive .....	14
Marche de sensibilisation pour la lutte contre le cancer de la prostate .....	14
Suggestions de lectures.....	15
Nécrologie.....	15
Les comités .....	16

## À L'AGENDA

### Le vendredi 7 mars 2025

Activité régionale JIDF

### Le mardi 22 avril 2025

Activité régionale en environnement

### Le jeudi 24 avril 2025

Célébrations du 40<sup>e</sup> de notre secteur

### Le jeudi 15 mai 2025

Assemblée générale sectorielle (AGS)

### Le mardi 27 mai 2025

Ass. générale régionale (AGR) et FLG

### Le jeudi 12 juin 2025

Marche contre le cancer de la prostate

## PROCHAIN BULLETIN

### Le vendredi 6 juin 2025

Tombée des articles

### Le vendredi 20 juin 2025

Sortie du bulletin *Le Point de chute*

## Mot du président sectoriel



### *On a manqué notre coup !*

Avant de vous présenter les bons vœux de votre équipe sectorielle, nous voulons souligner que celle-ci avait préparé pour les membres de 80 ans et plus, des cartes de souhaits de joyeuses fêtes.

Malheureusement, la grève des postes est venue stopper ce projet que nous voulions faire spécialement pour eux. Mais rien n'est perdu. L'équipe a bien l'intention de se reprendre, toujours dans le souci d'avoir une pensée particulière pour ce groupe de membres.

Entre temps, on ne peut que commencer l'année qu'en vous souhaitant une bonne et heureuse année avec surtout une bonne santé.

Cette année sera particulière, car nous soulignerons le 40<sup>e</sup> anniversaire de la fondation du secteur de l'AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré (03 M), le jeudi 24 avril 2025, au Manoir Montmorency.

Nous souhaitons faire un léger rappel de moments particuliers pendant toutes ces années mais surtout festoyer avec humour, échanges et convivialité.

Merci pour votre généreuse participation qui continue de donner vie à votre association et sachez qu'aucun autre intérêt que le vôtre motive autant votre équipe à poursuivre ses efforts à mieux répondre à vos besoins.

*Bernard Deschênes, président*

1985-2025

40<sup>e</sup>

AREQ  
Beauport  
Côte-de-Beaupré

## Informations importantes pour les inscriptions aux activités du secteur

### 1 - INSCRIPTION PAR COURRIEL à :

- areq.secteur03m@hotmail.com
- avec votre nom, numéro de téléphone, numéro de membre, le nom de l'activité et s'il y a un coût, votre mode de paiement.

### 2 - INSCRIPTION PAR LA POSTE :

- envoyez le coupon-réponse dûment complété avec votre chèque à l'adresse indiquée sur le coupon.

*Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.*

### 3 - PAYER PAR INTERAC

Destinataire : AREQ03M

Courriel : areq.secteur03m@hotmail.com

Question de sécurité : Association

Réponse : AREQ03M

Commentaires : Vos nom et prénom

Numéro de membre

Nom de l'activité

*Le paiement par carte de crédit se fera à partir du 12 avril. La trésorière, Michelle Faucher, vous téléphonera pour finaliser la transaction.*

## 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 âgées.

Au cours des prochains mois, plusieurs événements clés sont organisés pour mettre en lumière l'AREQ, notamment les rencontres régionales pour le droit des femmes, la célébration du Jour de la Terre et 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 connections 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*



**L'AREQ régionale de Québec – Chaudière-Appalaches vous propose :**

**Le vendredi 7 mars : Journée de la défense des droits des femmes**

**Le mardi 22 avril : Activité régionale en environnement**

**Le mardi 27 mai : Assemblée générale régionale (AGR)**

Inscrivez-vous à l'infolettre à [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org) pour rester informé-e et suivre les actions posées par l'AREQ (CSQ).

Suivez-nous sur FACEBOOK <https://www.facebook.com/groups/areqbcd>

# Activité régionale journée internationale des droits des femmes 2025

Vous êtes toutes et tous invité·e·s à souligner la journée internationale des droits des femmes.

**Le vendredi 7 mars 2025, à l'hôtel Québec**

**3115, av. des Hôtels à Québec**

**8 h 30 : inscription**



**9 h 30 : Conférence : L'égalité entre les femmes et les hommes : Regard sur 50 ans d'évolution au Québec.**

**Mélanie Julien**, conférencière, 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 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.**

Les luttes féministes et syndicales ont contribué à l'amélioration des conditions de vie et de travail des femmes au Québec. 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 mil, *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 sont un hommage fait à ces dames qui ont cousu, brodé et tissé notre histoire.

**Inscription avant le 21 février.**

**Lise L'Heureux, responsable du comité des femmes**



## ACTIVITÉ RÉGIONALE JOURNÉE JIDF - le vendredi 7 mars 2025

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : **Gratuit/membre - 40 \$/non-membre**

Faites parvenir ce coupon-réponse **avant le 21 février 2025** à :

Je désire payer par carte de crédit

Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

**Inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.**

*Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.*

# Activité régionale en environnement

## En avant pour le Jour de la Terre !

À l'occasion du Jour de la Terre, l'AREQ-03 vous invite à assister à deux conférences qui sauront certainement vous intéresser.

**Le mardi 22 avril 2025, à l'Hôtel Québec**

**3115, avenue des Hôtels, Québec**

**9 h 00 : Inscription**

**9 h 45 : Mot de bienvenue**



**10 h 45 : Pause**

**11 h 10 : Échanges, conclusion**

**11 h 45 : Dîner sur place**



**10 heures : Conférence de 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. 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 ? D'où proviennent les polluants atmosphériques ? Où et à quel moment sommes-nous les plus exposés ? Cette conférence répond à ces questions. Elle propose des solutions individuelles et collectives en démontrant leur rentabilité économique. Elle décrit l'urgence d'agir pour que le gouvernement provincial adopte une politique nationale de l'air.



**13 h 00 : Conférence de 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 ? Comment s'adapter à de tels changements ? 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**

**Date limite d'inscription le 10 avril 2025.**

**Lise Éthier, responsable comité environnement**

## ACTIVITÉ RÉGIONALE EN ENVIRONNEMENT — Le mardi 22 avril 2025

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : **Gratuit/membre - 45\$/non-membre**

Je désire payer par carte de crédit

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 10 avril 2025 à :

Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Inscription par courriel : [areq.secteur03m@hotmail.com](mailto:areq.secteur03m@hotmail.com) avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.

Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.

# Invitation au 40<sup>e</sup> de notre secteur

## 40 ans, ça se fête !

*Il nous fait plaisir de vous inviter  
au banquet du 40<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ  
Beauport – Côte-de-Beaupré.*

Le jeudi 24 avril 2025, cela fera 40 ans que notre secteur a été créé, 40 ans d'activités et d'échanges pour maintenir des liens d'amitié, pour favoriser des retrouvailles et permettre de tisser des nouveaux liens. Vous êtes attendu-e le 24 avril 2025 à compter de 9 h au Manoir Montmorency, 2490 avenue Royale.

**La date limite d'inscription est le 10 avril 2025.**

Nous vous invitons donc à vous inscrire rapidement pour cette journée de fête, le nombre de places est limité à 100 personnes.

### Au programme

- 9 h 00 à 9 h 30 : Accueil des membres  
9 h 30 à 10 h 30 : Ouverture par des mots de bienvenue et de brefs retours sur un peu d'histoire et d'évolution du secteur  
10 h 30 à 11 h 30 : Prestation de l'humoriste Mireille Dubois  
11 h 30 à 12 h 00 : La parole aux membres  
12 h 00 à 13 h 30 : Dîner avec trois choix de plats servis aux tables  
14 h 00 : Fin des festivités.

1985-2025

AREQ  
Beauport  
Côte-de-Beaupré



Lors de l'inscription, vous devrez nous informer de votre choix de plat principal. Le coût réel du repas payé par le secteur est 97 \$.

Si vous souffrez d'une allergie alimentaire, indiquez laquelle au moment de votre inscription.

### Menus

- 1) *Aiguillettes de poulet, sauce à l'orange grillée.*
- 2) *Pavé de saumon rôti, sauce crémeuse à la bisque de homard.*
- 3) *Manicotti à la courge musquée et au fromage ricotta avec une sauce tomate fraîche au basilic.*

## FÊTE DU 40<sup>e</sup> DE NOTRE SECTEUR – Le jeudi 24 avril 2025

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : **35 \$/ membre - 45 \$/non-membre** Allergie alimentaire \_\_\_\_\_

Veuillez indiquer votre choix de menu :  Menu 1  Menu 2  Menu 3

Je désire payer par carte de crédit

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport–Côte-de-Beaupré

Faites parvenir ce coupon-réponse **avant le 10 avril 2025** à :

Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Inscription par courriel : [areq.secteur03m@hotmail.com](mailto:areq.secteur03m@hotmail.com) avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.

*Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.*

## Calendrier des activités 2025

### Le vendredi 7 mars 2025

Activité régionale Journée internationale des droits des femmes (inscription avant le 21 février)

### Le dimanche 30 mars 2025

Activité grands-parents/petits-enfants à la cabane à sucre des Létourneau (inscription avant le 8 mars)

### Le mardi 22 avril 2025

Activité régionale en environnement (inscription avant le 10 avril)

### Le jeudi 24 avril 2025

Célébrations du 40<sup>e</sup> de notre secteur au Manoir Montmorency (inscription avant le 10 avril)

### Le jeudi 15 mai 2025

Assemblée générale sectorielle (AGS), au Manoir Montmorency (inscription avant le 1<sup>er</sup> mai)

### Le mardi 27 mai 2025

Assemblée générale régionale (AGR), et de la FLG, à l'Hôtel Québec (inscription avant le 1<sup>er</sup> mai)

### Le jeudi 12 juin 2025

Marche de sensibilisation contre le cancer de la prostate

## Rappel des politiques de remboursement

Toutes les activités qui vous sont offertes par l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré engagent toujours des frais (le conférencier, réservation de la salle, les repas, le transport, etc.).

Une personne inscrite à une activité mais qui ne se présente pas, devra obligatoirement déboursier le coût réel de l'activité à moins de nous en aviser au moins sept jours avant la tenue de l'activité.

Dans le cas d'une inscription payée, aucun remboursement après ce délai.

## Retour sur l'activité environnement

*Le jeudi 25 octobre 2024, nous étions plus d'une centaine à avoir participé à l'activité régionale en environnement à l'Hôtel Québec. Quelle belle journée !*



En matinée, nous avons eu droit à toute une présentation de la part d'une représentante de l'organisme « Le Jour de la Terre », **Camille Defoly**.

Avec humour et conviction, celle-ci nous a fait participer à une réflexion sur l'importance de réduire nos déchets à la source tout en proposant des solutions concrètes, ludiques et accessibles avec des outils à utiliser seul.e, dans la famille ou dans son quartier !

En après-midi, **Hélène Landry**, porte-parole de Mères au Front, nous a parlé de son vécu au sein de cette organisation qui regroupe des femmes de tous les milieux, des jeunes et des aînées qui sont préoccupées par les changements climatiques et qui s'impliquent avec détermination pour que les générations futures, nos enfants et nos petits-enfants aient un avenir avec une biodiversité et une planète en santé.

Le dîner ainsi que les pauses ont permis de riches échanges qui font de ces rencontres des moments privilégiés de partage d'expériences et de soutien dans les projets entrepris.

**Lise Ethier**, responsable du comité environnement

**Outils complémentaires proposés par l'organisme**  
**Le Jour de la Terre pour nous aider à passer à l'action :**  
**Trois conférences gratuites sur la lutte**  
**au gaspillage alimentaire**  
<https://fondsecoiga.org/a-vos-frigos/#conferences>

# Chronique environnement

*Oui, nous pouvons contribuer pour aider la planète, chacun·e-s à sa manière.*

**Cinq gestes possibles :**

- Je réduis
- Je réutilise
- Je recycle
- Je valorise
- J'élimine

**Pour ce bulletin, nous allons voir les gestes possibles qui nous rapprochent peu à peu de l'objectif :**

- Je réduis

- 1.1 Je mets ma poubelle au régime et je m'assume.
- 1.2 Je prends l'habitude de questionner mes achats, notamment vestimentaires.
- 1.3 Je fais l'inventaire de mes placards pour me rendre compte de ce que j'ai et raisonner mes besoins.
- 1.4 Je choisis mon produit en fonction de sa recyclabilité ou de celle de son emballage.
- 1.5 J'achète seconde main un item que j'ai l'habitude d'acheter neuf.
- 1.6 Je boycotte Amazon et autres géants de commerce en ligne.
- 1.7 Je me renseigne sur les restaurants proches qui proposent une formule à emporter pour moins utiliser les plateformes de livraison.
- 1.8 Je fais mon pain, mon yogourt ou tout autre aliment que j'ai l'habitude d'acheter emballé ou transformé.
- 1.9 Je recommence à acheter en personne un item que j'ai l'habitude d'acheter en ligne.
- 1.10 Je choisis une marque de *fast fashion* que j'arrête d'acheter.

- 1.11 Je bannis l'emballage pour les achats de fruits et de légumes.
- 1.12 J'achète mes produits de nettoyage en vrac.
- 1.13 Je diminue l'achat des produits de nettoyage chimique.
- 1.14 Je cherche un restaurant qui accepte les plats de clients proches de chez moi.
- 1.15 Je teste une recette zéro-déchet pour un produit de nettoyage d'hygiène.
- 1.16 J'organise une soirée zéro-déchet ou antigaspi.
- 1.17 Je prends une tasse réutilisable que je garde dans mon sac ou dans ma voiture.
- 1.18 Je réduis l'utilisation d'un item à usage unique : tasse, coton, pailles, sacs, ustensiles, essuie-tout, etc...
- 1.19 Je participe à une conférence gratuite : À vos frigos : pour apprendre à réduire le gaspillage alimentaire.
- 1.20 J'apporte mes contenants et sacs à l'épicerie.
- 1.21 J'adopte le filtre à café réutilisable.
- 1.22 J'adopte une cafetière sans capsule ou filtre jetable (à pression ou à l'italienne).
- 1.23 Je fais un ménage de printemps et je donne à des associations.

Pour le prochain bulletin, nous allons voir ensemble des suggestion pour le thème : **Je réutilise.**

Si vous avez des suggestions à nous faire, vous pouvez nous les faire parvenir !

Solidairement,

**Lise Éthier, responsable du comité environnement**

Source : grille de l'organisme : Jour de la terre.ca



## L'AREQ est fière de s'allier à Novum

afin d'offrir un service de consultations juridiques confidentielles, gratuites et illimitées à ses membres.

- Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)
- Droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail, etc.)
- Immigration

1 844 745-4714 ou sur le site de l'AREQ - <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

# Retour sur l'activité régionale pour la Journée internationale des hommes



## Tous ensemble, tout simplement

Lors de l'activité régionale pour la Journée internationale des hommes, qui s'est tenue le 19 novembre dernier, Noël Grenier, notre premier conférencier a témoigné de son parcours de vie. Il nous a partagé son enfance difficile. À l'âge adulte, sa vie n'a pas été plus facile. Il a donc choisi d'aller demander de l'aide. Un grand geste de courage, un pas en avant.

L'histoire de Noël Grenier est incroyablement inspirante. Son parcours de vie, avec toutes ses épreuves et difficultés, montre une grande résilience et une détermination à surmonter les obstacles. La décision d'aller demander de l'aide est un acte de courage immense, un premier pas crucial vers la guérison et l'épanouissement.

En partageant son expérience à travers des conférences, il offre non seulement une lueur d'espoir à ceux qui traversent des situations similaires, mais aussi une preuve que la transformation est possible. Reconnaître sa propre valeur et trouver du bonheur auprès de sa famille après tant de combats intérieurs est une réalisation admirable.

Noël Grenier incarne un message puissant de persévérance et de soutien communautaire. C'est inspirant de voir comment il utilise sa propre histoire pour encourager d'autres à faire ce premier pas vital vers la recherche d'aide. Une vraie leçon de vie et un bel exemple d'altruisme. Les gens ont aimé assister à sa conférence.

## Le Manoir Laure-Gaudreault

Jacques Boucher en a profité pour nous parler du Manoir Laure-Gaudreault, de son financement et des rénovations qui étaient dues. La campagne avait pour but de rénover les espaces communs du Manoir, principalement le salon qui semble figé dans le temps depuis 1979 : refaire le plancher, peindre etc. Le Manoir a besoin de beaucoup d'amour.

Geneviève Léveillée, seconde conférencière, est une figure remarquable dans le domaine des soins palliatifs. En tant que conseillère stratégique à la direction générale et ambassadrice de la Maison Michel-Sarrazin, elle a joué un rôle clé dans le développement et la gestion des services offerts. Son parcours, depuis ses débuts en tant qu'infirmière jusqu'à sa position actuelle, témoigne de son engagement et de son dévouement à améliorer la qualité de vie des personnes en fin de vie et de leurs proches.

Pour terminer cette journée bien remplie et pleine de moments agréables, après le dîner, les animateurs ont fait chanter les membres présents, ce qui a apporté beaucoup de joie et renforcé le sentiment de vie commune. La conclusion de la journée avec Réjean Lemelin, responsable régional, a apporté une belle touche finale.

**Martin Châteauevert**, responsable du Comité santé et bien-être des Hommes

## NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES 2024-2025

C'est avec grand plaisir que nous accueillons neuf nouvelles personnes retraitées, comme membres de notre secteur.

Claudia De Champlain, Isabelle Lévesque, Linda Vallée, Sylvie Carignan, Carmelle Dionne Beaulieu, Paule Guillemette, Sylvie Larue, France Lemay, Céline Rodrigue.

Nous espérons qu'elles pourront profiter pleinement de leur nouvelle vie ainsi que des nombreuses activités offertes par l'AREQ. Bienvenue à toutes !

**Bernard Deschênes**, président

# Fondation Laure-Gaudreault



## Aide de Line Maltais du CIUSSSCN pour la Fondation Laure-Gaudreault.

Le 7 novembre 2024, Bernard Deschênes, Pierrette Simoneau et moi-même, avons rencontré Line Maltais du CIUSSS de la Capitale Nationale pour parler des personnes dans le besoin. Elle travaille auprès de ces personnes et connaît précisément leurs besoins.

Cette initiative a été lancée par Bernard qui l'a contactée. Ensemble, nous avons déterminé des formes d'aides concrètes, telles que le financement de repas à la Popote roulante et d'organismes qui aident les personnes âgées vivant seules ainsi que des jeunes itinérants.

La rencontre a eu lieu au bureau de Mme Maltais et a été l'occasion de souligner les valeurs et les objectifs de la Fondation Laure-Gaudreault. Ce moment a permis de renforcer les liens entre les différents acteurs de notre communauté, tous unis par une volonté de contribuer positivement à l'aide aux personnes âgées, à l'éducation et au bien-être des jeunes.



Mme Maltais a exprimé son admiration pour le travail de la Fondation et a partagé quelques mots inspirants : « Je suis profondément touchée par les efforts constants de la Fondation Laure-Gaudreault pour améliorer la vie des jeunes et des personnes âgées. »

La Fondation est très reconnaissante envers Line Maltais et Bernard Deschênes pour leur générosité et leur engagement. L'identification de personnes démunies sera significative et aura un impact durable dans notre communauté.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui continuent de soutenir la Fondation Laure-Gaudreault. Votre aide est essentielle à notre mission.

Pour en savoir plus sur la Fondation Laure-Gaudreault et comment vous pouvez contribuer, veuillez visiter le site web à l'adresse suivante : [www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org).

**Martin Châteauvert**, responsable FLG

## Remerciements de la FLG pour les dons reçus

Chers membres de l'AREQ, nous sommes ravis de vous annoncer que grâce à votre générosité, nous avons collecté **400 \$** lors du dîner de Noël pour la Fondation Laure-Gaudreault (FLG). Ce montant a été doublé par le secteur, portant la somme totale à **800 \$**.

Un grand merci à tous les membres pour vos dons et votre soutien continu. Ensemble, nous faisons une réelle différence.

### **Rapport des montants recueillis en 2024 pour la FLG**

Au 1<sup>er</sup> janvier 2025, le total des sommes collectées pour l'année 2024 s'élevait à environ 1 620,60 \$. Ce montant provient de diverses sources : dons du secteur, contributions suite à des décès, parts des membres, dons en ligne, tirages-partages.

**Martin Châteauvert**, responsable FLG

## Il n'est pas trop tard pour devenir membre de l'AREQ et d'en bénéficier les avantages !

Si vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré à l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette, il peut maintenant le faire. Il suffit d'avoir été membre, au moins un jour, d'un syndicat affilié à la CSQ et même si ça fait longtemps.

Pour plus de détails, vous n'avez qu'à inviter les personnes à communiquer avec l'AREQ au 418 525-0611 ou par courriel à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org).

## Invitation aux artistes du secteur

Le conseil sectoriel profite de son AGS du jeudi 15 mai 2025 pour inviter les personnes artistes et artisanes du secteur à exposer leurs œuvres. Plusieurs disciplines sont acceptées : **peinture, sculpture, vitrail, tricot, tissage et création littéraire, etc.** Chaque artiste a la possibilité de présenter une à trois pièces. Des tables seront mises à votre disposition et nous vous suggérons d'apporter vos chevalets. Un montant de 50 \$ sera accordé à chaque artiste participant.

Un-e artiste sera choisi-e au sort pour exposer une œuvre lors de l'AGR du mardi 27 mai 2025 à l'Hôtel Québec. Il y aura un tirage au sort de 10 prix de participation de 100 \$. Présence obligatoire de l'artiste à l'exposition. (Aucune vente sur place).



**Inscription des artistes à : [gagne\\_daniel@hotmail.com](mailto:gagne_daniel@hotmail.com) ou par téléphone au 418-822-2876.**

N.B. : Arrivez à 8 h 30 pour installer vos œuvres.

**Daniel Gagné, responsable**

## Activité grands-parents/petits-enfants

### **Invitation à une journée sucrée en famille.**

L'AREQ vous invite à une activité intergénérationnelle chaleureuse et gourmande **à la cabane à sucre familiale des Létourneau**, le dimanche 30 mars 2025.

Une occasion parfaite de célébrer le printemps ensemble autour d'un délicieux repas traditionnel avec des activités pour petits et grands !

Détails de l'événement :

- **Lieu :** Cabane à sucre des Létourneau  
2063, chemin Royal, Sainte-Famille, QC G0A 3P0
- **Date :** Le dimanche 30 mars 2025
- **Heure :** 9 h 30 à 12 h 45 (le repas est servi à 10 h 30).
- **Coût :** Enfant gratuit

- Adulte : 35 \$/membre – 44 \$/non-membre.  
(Le prix réel pour enfant : entre 5 \$ et 30 \$ selon l'âge.  
Le prix réel pour adulte 44 \$, 11 \$ pris en charge par l'AREQ-03M.)

Nombre de places limité : Nous pouvons accueillir 30 participants (1 adulte pour 2 enfants.) Inscription obligatoire, réservez vos places rapidement.

Nous avons hâte de partager ce moment sucré et mémorable avec vous ! **Il est important de préciser le nombre et l'âge du ou des enfants qui vous accompagneront.**

**Date limite d'inscription : le 8 mars 2025**

Votre paiement sera la confirmation de votre inscription.

## ACTIVITÉ GRANDS-PARENTS/PETITS-ENFANTS – Le dimanche 30 mars 2025

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : **Gratuit/enfant - 35 \$/membre - 44 \$/non-membre**

Je désire payer par carte de crédit

Faites parvenir ce coupon-réponse **avant le 8 mars 2025** à :

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

**Inscription par courriel : [areq.secteur03m@hotmail.com](mailto:areq.secteur03m@hotmail.com) avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.**

*Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.*

**CONVOCATION à l'Assemblée générale sectorielle**  
**Le jeudi 15 mai 2025 à 9 h**  
**Manoir Montmorency, 2490, avenue Royale, Québec**  
**Accueil : 8 h 30**

**PROJET D'ORDRE DU JOUR**

1. Accueil et mot de bienvenue de la présidence.
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée.
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
4. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élection.
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du A2324-AGS-PV-1.
6. Rapport de la présidence.
7. Rapport de la trésorerie.
8. Rapports des comités.
9. Élections au conseil sectoriel : - 1<sup>re</sup> vice-présidence  
- Trésorerie  
- 1<sup>er</sup> conseiller
10. Mot du président régional Réjean Lemelin.
11. Autres sujets :
  - a) Assemblée générale régionale, le 27 mai 2025, à l'Hôtel Québec
  - b) Nomination des délégués pour les congrès de l'AREQ en juin 2026.
  - c) Prochaines activités.
  - d) Choix de l'artiste qui se présentera à l'AGR.
12. Levée de l'assemblée.

De 11 h à 12 h - Conférence de Catherine Théoret, notaire, sur les legs testamentaires.

À 12 h dîner convivial, formule buffet.

N.B. Pour l'assemblée générale, seulement les membres réguliers de l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré ont droit de vote.  
Pour que l'assemblée générale sectorielle soit officialisée, il faut atteindre le quorum de 40 membres réguliers.

***Bernard Deschênes, président***

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS) 2025 – Le jeudi 15 mai 2025**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : **Gratuit/ membre - 40\$/non-membre**

Je désire payer par carte de crédit

Faites parvenir ce coupon-réponse **avant le 1<sup>er</sup> mai 2025** à :

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

Inscription par courriel : [areq.secteur03m@hotmail.com](mailto:areq.secteur03m@hotmail.com) avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.

*Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.*

## CONVOCATION

### 35<sup>e</sup> Assemblée générale régionale 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 avenue des Hôtels, Québec G1W 3Z6**

**S.V.P. 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 A2324-AGR-PV-01
5. Réception du rapport de la présidence et des rapports des responsables de comités régionaux
6. Rapport de la trésorière
  - 6.1 Présentation et réception du rapport financier régional 2023-2024
  - 6.2 Présentation et adoption du rapport régional 2024-2025 (au 30 avril 2025)
7. Nomination 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 participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée
14. Repas

*Huguette Lamontagne*, secrétaire

*Réjean Lemelin*, président

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) 2025 – Le mardi 27 mai 2025

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : **Gratuit/ membre - 40\$/non-membre**

Je désire payer par carte de crédit

Faites parvenir ce coupon-réponse **avant le 1<sup>er</sup> mai 2025** à :

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport–Côte-de-Beaupré

Inscription par courriel : [areq.secteur03m@hotmail.com](mailto:areq.secteur03m@hotmail.com) avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.

*Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.*

# Convocation à l'assemblée annuelle de la FLG

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**

# Invitation - Viactive

*vous propose un programme d'activités physiques pour vieillir en santé*

*Vous avez 50 ans et plus, un intérêt pour la pratique d'activité physique et êtes en mesure de suivre une activité de groupe, nous vous invitons à participer à une activité hebdomadaire de séances d'exercices.*



*Présentez-vous au sous-sol de l'église St-Ignace de Loyola (Giffard), 3365, rue Loyola, tous les mardis matins. Le programme commence à 9 h 30.*

La première fois, arrivez un peu plus tôt, car il y a un petit formulaire à remplir. Apportez une bouteille d'eau, des espadrilles ou des souliers confortables et portez des vêtements pour être à l'aise dans vos mouvements.

Pour plus d'information :  
<https://www.facebook.com/groups/515188959147888/>

## Marche de sensibilisation pour la lutte contre le cancer de la prostate

**« La Marche du Courage PROCURE est une tradition qui s'étend à travers le Québec à l'occasion de la fête des pères. Cette activité familiale, festive et touchante, témoigne la solidarité aux hommes touchés par le cancer de la prostate et honore la mémoire de ceux qui ont succombé à la maladie. »**

Le Comité santé et bien-être des hommes a le plaisir de vous inviter à participer à une marche de sensibilisation pour la lutte contre le cancer de la prostate. Cet événement se déroulera le jeudi 12 juin 2025 au Centre de plein air de Beauport, à compter de 10h00. En cas de pluie la marche sera annulée.

Pour les personnes qui veulent encourager l'événement et les participants, n'oubliez pas de faire un don à l'équipe de votre choix en visitant le site web

- <https://marcheducourage.ca/fr/>
- en cliquant sur ÉQUIPE
- en cherchant AREQ – secteur Beauport – Côte-de-Beaupré
- et en cliquant sur **Faire un don à cette équipe.**

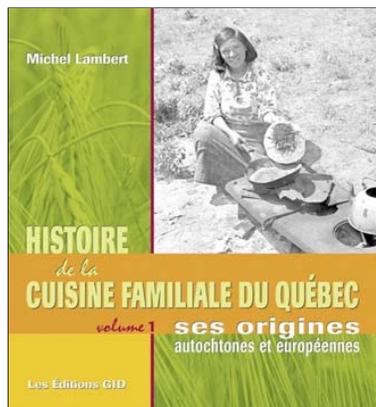
Ensemble, nous pouvons faire une différence !

Merci de votre soutien.

**Martin Châteauvert, responsable du comité santé et bien-être des hommes.**

# Suggestions de lectures

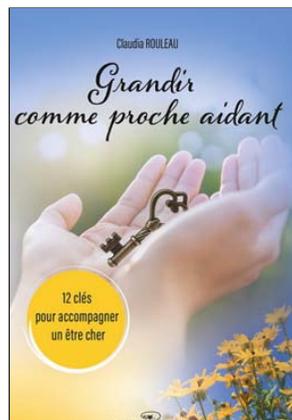
## *Histoire de la cuisine familiale au Québec.*



Aux Éditions GID, cette série en cinq volumes, traite de l'histoire de la cuisine familiale du Québec, des origines à l'époque préhistorique jusqu'au milieu du XIXe siècle. L'auteur, **Michel Lambert**, y décrit l'apport fondamental des quatre cultures

fondatrices de la cuisine québécoise : l'algonquienne, l'iroquoïenne, la française et la britannique. L'auteur utilise une approche historique, et à l'occasion, il fait allusion à des plats contemporains.

## *Grandir comme proche aidant : 12 clés pour accompagner un être cher.*



**Rouleau, Claudia** (2022), aux Éditions ROUPILLE (LA).

Des ressources sont offertes aux personnes proches aidantes, à travers le Québec. Pour en bénéficier, encore faut-il savoir qu'elles existent. Cela fait réaliser à quel point on manque de préparation pour endosser ce rôle. On n'apprend pas cela sur les bancs de l'école.

Chaque chapitre de ce livre se termine par des références et des organismes à connaître.

**MERCI de faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin *Le Point de chute* sur le site WEB de notre secteur : <https://beauport.areq.lacsq.org/> et Page Facebook. Lorsque vous vous désabonnez de la version papier, n'oubliez pas d'en aviser [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)**

C'est en réduisant le nombre de bulletins imprimés et postés que le secteur peut offrir des activités gratuites à ses membres.

***C'est vous les gagnants !***

Chaque parution du bulletin *Le Point de chute* coûte environ 1410 \$, sans compter les heures de planification, de recherche, de rédaction, de révision et de mise en page qui sont effectuées entièrement par des bénévoles du secteur.

***Merci pour votre précieuse collaboration.***

## Nécrologie

**Sœur Éliette Vandal**, membre

**Jacques Beaulieu**, membre.

**Pâquerette Bergeron**, sœur de **Lucette Bergeron Dallaire**, membre.

**Diane Cauchon**, membre.

**Huguette Lemoine**, sœur de **Mireille Lemoine Quirion**, membre.

*Aux familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.*



**La personne responsable de recueillir les informations sur les avis de décès de nos membres pour publication dans notre bulletin sectoriel est Pierrette Simoneau, [psimon@bell.net](mailto:psimon@bell.net)**

## CONSEIL SECTORIEL

### Présidence

Bernard Deschênes  
bernard.deschenes@hotmail.com

### 1<sup>re</sup> vice-présidence

Martin Châteauvert  
martinchateauvert@hotmail.com

### 2<sup>e</sup> vice-présidence

Poste vacant

### Trésorerie

Michelle Faucher  
areq.secteur03m@hotmail.com

### Secrétariat

Pierrette Simoneau  
psimon@bell.net

### 1<sup>re</sup> conseillère

Arlène Lévesque  
arlen.levesque@gmail.com

### 2<sup>e</sup> conseillère

Lise L'Heureux  
liseiris@yahoo.ca

### Président régional

Réjean Lemelin  
rejlemelin@gmail.com

## LES RESPONSABLES DES COMITÉS

### Fondation Laure-Gaudreault

Martin Châteauvert

### Comité des femmes

Lise L'Heureux

### Comité santé et bien-être des hommes

Martin Châteauvert

### Comité des assurances

Arlène Lévesque

### Comité de l'environnement

Lise Éthier

### Comité de la retraite

Denise Lachance

### Comité action sociopolitique

Pierrette Simoneau

### Chaîne électronique

Denise Lachance

### Bulletin

Luciana Tesolin et Denise Lachance

### Site WEB

Bernard Deschênes  
Martin Châteauvert

### Cartes d'anniversaire

Denise Lachance  
Ginette Marcoux-Demers  
Jocelyne Nadeau  
Micheline St-Pierre Jourdain  
Lucie Thomassin

### Comité du 40<sup>e</sup> de notre secteur

Bernard Deschênes

## INFORMATIONS IMPORTANTES

### AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

Secrétariat (info@areq.lacsq.org) 418 525-0611

FLG 418 667-8850

AREQ-CSQ 1-800-663-2408

info@areq.lacsq.org 418 525-0611

### RETRAITE QUÉBEC

www.retraitequebec.gouv.qc.ca

SSQ 1-888-833-6962

AREQ-CSQ areq.lacsq.org

1-800-463-5533

Si vous changez d'adresse courriel, avisez [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)  
Un merci tout particulier à tous nos collaborateurs au bulletin.