

LE POINT DE CHUTE

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Octobre 2025 - Volume 37, numéro 1

Secteur 03-M Beauport – Côte-de-Beaupré

Madame Jeannette Corriveau-Perreault a eu 100 ans !

100 ans, ça se fête !

Le 10 juillet dernier, un groupe du secteur de l'AREQ Beauport–Côte-de-Beaupré s'est rendu à la résidence de Madame Jeannette Corriveau-Perreault pour souligner son 100^e anniversaire.

Quelle belle rencontre, accompagnée de sa fille Hélène Corriveau. Ce n'est pas fréquent de célébrer un passage à 100 ans mais c'est réconfortant de voir que cela arrive de plus en plus régulièrement.

Nous ne voulions pas manquer l'occasion de pouvoir échanger avec elle, notamment sur son parcours personnel et professionnel avec encore en main son brevet d'école normale obtenu à Lévis en 1943.

Nous nous sommes sucrés le bec avec délice et plaisir et tranquillement elle est retournée chez elle, car l'âge manifeste rapidement sa présence.

En espérant pouvoir revivre d'autres expériences heureuses du même genre avec nos membres.

Merci Madame Jeannette de votre accueil !

Sur la photo, nous voyons au centre, Madame Jeannette Corriveau-Perreault, et de gauche à droite : Gilbert Boily, Bernard Deschênes, Pierrette Simoneau, Germain Parent et Michelle Faucher.

Bernard Deschênes, président



SOMMAIRE

Mot du président sectoriel	2
Mot du président régional	3
Résultats du sondage	3
Invitation activité régionale JIH	4
Invitation au dîner de Noël	5
Programmation Viactive	6
Aide mémoire activités du secteur	6
Des sorties vous sont proposées	7
Échanges intergénérationnels	8
Retour activité régionale en environnement	9
Retour au travail des enseignants retraités ...	9
Journée reconnaissance des bénévoles	10
La marche du courage Procure	10
Liste des bénévoles du secteur	10
Retour sur le déjeuner des retraité·e·s	11
Les nouvelles personnes retraitées	11
Chronique environnement	12
La Fondation Laure-Gaudreault	13
Modification au régime public d'ass. maladie..	14
L'AREQ est fière de s'allier à NOVUM	15
Nécrologie	15
Les comités	16

À L'AGENDA

Le jeudi 23 octobre 2025

Activité régionale sociopolitique

Date limite d'inscription 7 octobre

Le mercredi 19 novembre 2025

Journée internationale des hommes

Date limite d'inscription 4 novembre

Le jeudi 11 décembre 2025

Dîner de Noël

Date limite d'inscription 27 novembre

PROCHAIN BULLETIN

Tombée des articles

Le vendredi 23 janvier 2026

Sortie du bulletin

Le vendredi 6 février 2026

Mot du président sectoriel



La deuxième année bien remplie du triennat 2023-2026 se termine avec l'arrivée de Marie-Claude Duchesne comme 1^{re} vice-présidente et Luciana Tesolin, comme 1^{re} conseillère et la confirmation de Pierrette Simoneau au poste de secrétaire.

Ce renouvellement fait suite au départ du conseil sectoriel d'Arlène Lévesque, de Lise L'Heureux et de Martin Châteauvert.

Je voudrais leur dire un immense merci (GROS MERCI) pour leur engagement inconditionnel et dévoué sans limite d'autant plus que certains·e·s demeureront impliqués dans certains dossiers.

Merci à Nancy Miller qui vient de combler le poste de 2^e vice-présidence, il reste donc le poste de 2^e conseiller à combler. Si cela vous intéresse, vous êtes les bienvenu·e·s car avec plus de bras et plus d'idées, nous avons plus de chance d'avoir du plaisir à travailler ensemble, les tâches étant mieux réparties et la préparation d'activités plus nombreuses à offrir à nos membres.

Cette dernière année du triennat 2025-2026 s'annonce autant chargée d'activités régulières que les années précédentes mais, en plus, elle devient l'année préparatoire pour le Congrès de l'AREQ à Lévis du 8 au 11 juin 2026.

Déjà cinq délégués ont été nommés provisoirement mais il reste deux places vacantes comme délégué à combler ainsi que deux places comme personnes substitués.

Il est toujours possible de communiquer avec nous, tél. : 418 663-1649 pour en savoir plus et peut-être même offrir votre collaboration.

Merci pour votre soutien continu, pour votre participation aux activités, pour vos dons généreux à la Fondation Laure-Gaudreault, pour vos communications de reconnaissance du travail qui se fait ainsi que de vos multiples suggestions d'activités démontrant votre intérêt pour votre secteur à se renouveler en fonction de l'évolution de vos besoins.

Bernard Deschênes, président

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.

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

Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.

Mot du président régional



Nous y voilà ! Nous débutons cette troisième et dernière année de notre triennat 2023-2026. Celle qui nous mènera directement au prochain congrès. Mais permettez-moi un petit retour sur celle qui vient à peine de se terminer.

Les assemblées générales ont été un succès. Les membres étaient au rendez-vous. L'invitation de s'inscrire à l'infolettre de l'AREQ (CSQ) a donné de bons résultats, car dans un seul secteur, c'est plus de 40 nouvelles inscriptions.

Maintenant que le temps file, que nous réserve cette prochaine année ?

Elle s'annonce déjà intense, car se préparer à la tenue d'un congrès est des plus engageant ; pour l'organisation certes mais encore plus pour les

participant·e·s. C'est un moment à privilégier pour faire le point et réfléchir au futur de l'AREQ (CSQ).

Continuons à collaborer, à échanger, et à travailler ensemble avec cette belle énergie qui nous anime tous. Nous devons réfléchir à la relève, à la façon d'impliquer les plus jeunes et favoriser leur adhésion à notre association.

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

Réjean Lemelin, président régional

Résultats du sondage lors de la fête du 40^e anniversaire du secteur

Lors de cette fête, il a été demandé à chacun et chacune des membres participants de répondre à deux questions :

- 1- Inscrire votre meilleur moment vécu lors des activités à l'AREQ.
- 2- Inscrire votre vision de l'AREQ Beauport–Côte-de-Beaupré dans l'avenir.

Dans le cadre de cet article pour ce bulletin nous vous présentons la compilation des réponses à ces questions :

En résumé, il ressort quatre éléments majeurs :

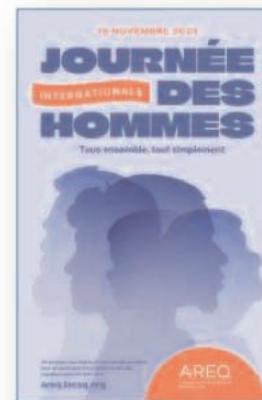
- 1- Le dîner de Noël, le déjeuner des retraité·e·s et le repas ensemble.
 - 2- Les visites culturelles et guidées notamment dans le Vieux-Québec.
 - 3- Les sorties pour les bénévoles.
 - 4- Les petits voyages au Québec et les sorties d'une journée.
- Compilation en mai 2025

Bernard Deschênes

Inscrivez-vous à l'infolettre à areq.lacsq.org pour rester informé·e et suivre les actions posées par l'AREQ (CSQ), suivez ces étapes simples :

1. Allez sur le site de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org>
2. Cliquez sur le bouton INFOLETTRE situé en haut de la page.
3. Complétez la fiche d'inscription.
4. Voilà, c'est fait!

Invitation à l'activité régionale Journée internationale des hommes (JIH)



Vous êtes invité·e·s à l'activité régionale qui marquera la Journée internationale des hommes (JIH 2025)

Date : Le mercredi 19 novembre 2025

Lieu : Hôtel Québec, 3155, avenue des Hôtels

9 h 00 : Inscription

9 h 30 : Début de la rencontre

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

Date limite pour l'inscription : Le 4 novembre 2025

La solitude sur notre route

9 h 30 - 10 h 30 : conférence de Michel Giroux (psychologue) : Solitudes, créativité et maturité masculine.

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

10 h 45 - 11 h 45 : conférence de Francis Dupuis (récréologue au Château Ste-Marie) : Solitudes masculines vécues en RPA

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

12 h 15 : Dîner communautaire

13 h 15 - 14 h 15 : conférence de Michel Proulx (photographe professionnel) sur la photos avec le cellulaire

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

14 h 30 : Conclusion de notre activité

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir !

Jean-Noël Laprise, responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin, président régional

Vous devez vous inscrire par internet à areq.secteur03m@hotmail.com en indiquant vos nom, numéro de membre, numéro de téléphone et en précisant le mode de paiement s'il y a lieu ou en nous faisant parvenir le coupon-réponse ci-dessous.

ACTIVITÉ RÉGIONALE JIH – Le mercredi 19 novembre 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

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 4 novembre 2025 à :

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

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.

Invitation au dîner de Noël 2025



Date : Le jeudi 11 décembre 2025
Lieu : Hôtel Ambassadeur
3401, boulevard Sainte-Anne, Québec
Coût : 40 \$/membre • 50 \$/non-membre
Accueil : à 11 h 30
Date limite pour l'inscription : le 27 novembre

Nous vous attendons en grand nombre dans l'ambiance chaleureuse du temps des Fêtes. Un apéro vous sera offert gratuitement (vin, bière ou breuvage non alcoolisé). Le dîner, style buffet chaud, vous sera offert dès 12 h.

Musique, danse en ligne, et karaoké !

Vous devez vous inscrire par internet à areq.secteur03m@hotmail.com en indiquant vos nom, numéro de membre, numéro de téléphone et en précisant le mode de paiement choisi, ou en nous faisant parvenir le coupon-réponse ci-dessous.

Menu

●
Le potage
servi à la table
avec pain et de beurre

●
Entrée
Salade du chef
vinaigrette balsamique

●
Trois choix de plats chauds
Sauté de bœuf teriyaki
Filet de saumon sauce béarnaise
Poulet général tao

●
Accompagnements
Gratin dauphinois
Légumes sautés

●
Le dessert
servi à la table avec le
café/thé/infusion

DÎNER DE NOËL - Le jeudi 11 décembre 2025

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : 40 \$/membre - 50 \$/non-membre

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 27 novembre 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 membre et votre numéro de téléphone.

Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.

Programmation Viactive

Bonne nouvelle ! Cette année, l'AREQ et le Club FADOQ Giffard unissent leurs efforts pour vous offrir une programmation commune riche en activités pour l'automne 2025 et l'hiver 2026. Que vous soyez membre de l'un ou de l'autre, vous êtes les bienvenu·e·s !



Les mardis (activités gratuites)

Viactive – Bingo – OKO

De 9 h 30 à 10 h 30 : Viactive

De 13 h à 15 h 30 : Bingo – OKO

Les lundis, jours de jeux !

Pétanque, Pétanque atout, Shuffleboard

De 13 h à 16 h : Pétanque, Pétanque atout, Shuffleboard.

Les jeudis

Cours de danse en ligne

De 11 h à 12 h : Cours de danse niveau débutant

De 13 h à 16 h : Débutant plus, intermédiaire et intermédiaire plus

Pour 70 \$ seulement, profitez de 12 semaines de cours dynamiques. Les groupes sont formés selon la demande et il est possible de payer une séance de cours à la fois (8 \$) vous permettant ainsi une plus grande liberté de participation.

Soirées de danse

chaque 1^{er}

samedi du mois

Venez danser et vous amuser pour seulement 10 \$, ouvert à tous ! Ambiance festive garantie !

Programme PIED* (prévention des chutes)

Premier groupe : les lundis de 9 h 00 à 10 h 30 et les jeudis de 8 h 30 à 9 h 30

Deuxième groupe : les lundis de 10 h 30 à 12 h 00 et les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30

*** Inscription au programme PIED le plus tôt possible, le cours est donné deux fois semaines pendant 12 semaines.**

Ces activités intérieures ont lieu au sous-sol de l'église de Giffard, 3325, rue Loyola, Québec.

Pour toutes informations complémentaires, nous vous invitons à communiquer avec : Claudette Ferland, 418-667-8472 • ferlandclaudette01@gmail.com

AIDE MÉMOIRE POUR LES ACTIVITÉS DU SECTEUR AREQ 03M

Activités 2025-2026	Date limite d'inscription	Date de l'activité
Dooly's Beauport à 14 h	Les premiers jeudis du mois	2 oct./6 nov./4 déc.
Marche mondiale des femmes	3 octobre 2025	18 octobre 2025
Activité régionale sociopolitique	7 octobre 2025	23 octobre 2025
Journée internationale des hommes	4 novembre 2025	19 novembre 2025
Dîner de Noël	27 novembre 2025	11 décembre 2025
Journée inter. des droits des femmes	19 février 2026	6 mars 2026
Activité régionale de l'environnement	7 avril 2026	22 avril 2026
Assemblée générale sectorielle	8 avril 2026	30 avril 2026
Assemblée générale régionale	28 avril 2026	12 mai 2026

Des sorties vous sont proposées !



C'est avec un immense plaisir que j'ai rejoint le conseil sectoriel de Beauport– Côte-de-Beaupré le 15 mai dernier. Je ne vous le cache pas, mon but premier était de répondre au besoin des membres, ressenti lors de la fête du 40^e anniversaire du secteur, de retrouver des activités culturelles et sociales.

Au déjeuner de la rentrée, je vous ai proposé un petit voyage de dernière minute, *Beauce gourmande*. L'activité n'a pas eu lieu par manque de participants.

C'est ce qui peut arriver parfois avec les organisations de dernière minute. C'est partie remise ! Au prochain bulletin, je vous proposerai une escapade printanière.

N'hésitez pas à me faire vos suggestions par courriel à duchesnemc@yahoo.ca ou au dîner de Noël en décembre. Elles seront les bienvenues.

Marie-Claude Duchesne, 1^{re} vice-présidente

Palais Montcalm Leçons de Bach Les muses de Mozart Beautés des Amériques Souvenir de Florence Le Violons à Rome Grand théâtre de Québec Corelli Rota Trident Orchestre symphonique de Québec Brahms Stravinski Matins en musique Grand théâtre de Québec

En vous rendant sur notre site de l'AREQ, <https://beauport.areq.lacsq.org/> vous trouverez d'autres activités telles que le théâtre le Trident, l'Orchestre symphonique de Québec et le Musée national des beaux-arts. Allez-y faire un tour rapidement. En vous inscrivant, vous aurez le privilège de faire une sortie avec des membres de l'AREQ **et de bénéficier des tarifs de groupe avantageux.**

Inscription à duchesnemc@yahoo.ca en indiquant vos nom, numéro de téléphone, numéro de membre, le nom de l'activité, la section choisie et le nombre de billets.

D'ici là, vous êtes invités les premiers jeudis du mois au Dooly's Beauport.



Dès 14 h, nous passerons un agréable moment ensemble à jouer au billard, aux dards ou à un jeu de table que vous pouvez apporter.

Le Dooly's nous offre la possibilité de prendre un verre en jouant ou de partager un repas entre amis. Si vous n'êtes pas libre en après-midi, vous pouvez arriver un peu plus tard pour le 5 à 7.

Amenez vos amis !

Aussi, je vous propose les quelques sorties suivantes. Prenez note que le transport aux représentations n'est pas prévu et que vous devez vous y rendre par vous-même. Ces activités sont offertes grand public, invitez vos amis !

Tarifs de groupe les Plaisirs de l'après-midi 25/26 au Palais Montcalm.

Nom de l'activité	Date limite d'inscription	Date et heure de l'activité	Tarifs de groupe Section			Tarifs réguliers Section		
			1	2	3	1	2	3
Leçon de Bach	24 octobre	Jeudi 6 novembre à 14 h	60\$	54\$	48\$	80\$	72\$	64\$
Les muses de Mozart	30 janvier	Jeudi 12 février à 14 h	60\$	54\$	48\$	80\$	72\$	64\$
Beautés des Amériques	3 avril	Jeudi 16 avril à 14 h	60\$	54\$	48\$	80\$	72\$	64\$
Souvenir de Florence	1 ^{er} mai	Jeudi 14 mai à 14 h	60\$	54\$	48\$	80\$	72\$	64\$
Les Violons à Rome, de Corelli à Nino Rota	22 mai	Jeudi 4 juin à 14 h	60\$	54\$	48\$	80\$	72\$	64\$

Projet d'échanges intergénérationnels

Ce projet d'échanges intergénérationnels a comme objectif principal la mise en place d'un lieu de collaboration et d'échanges entre des membres de l'AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré et les élèves de l'École des Grands-Bâtisseurs de Beauport.

Ce projet vise à conjuguer les valeurs de l'école et celles de l'AREQ et se traduira concrètement par une offre de multiples activités aux élèves et aux personnes retraitées de l'AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré.

Les activités se tiendront à l'école des Grands-Bâtisseurs, 365, avenue des Vents, Beauport.

Bon succès, et que le projet commence !



*Inscrivez-vous auprès de
pierrettesimoneau@gmail.com
418 667-8850*

1- Pour les élèves :

- À avoir accès à des activités et à des travaux, en dehors du cursus régulier scolaire, permettant la découverte de leurs habiletés manuelles, de nouvelles matières et matériaux et leur créativité.
- À leur faire connaître des savoirs et des traditions que notre époque moderne a presque mis de côté.
- À permettre aux élèves de compter sur des expériences de vie et d'expertises professionnelles de personnes retraitées désirant s'impliquer bénévolement en fonction de leurs savoirs.

2- Pour les personnes retraitées de l'AREQ :

- À pouvoir bénéficier d'un accès à des activités de type échanges intergénérationnels.
- À permettre aux personnes retraitées de mettre à profit leurs connaissances et leurs savoirs et poursuivre ainsi la mise en valeur de leurs activités professionnelles pour une retraite toujours épanouissante.

3- Pour l'École des Grands-Bâtisseurs

- Offrir un lieu d'échanges intergénérationnels permettant aux élèves d'avoir accès à des activités de créativité en dehors de leurs matières académiques régulières dans un cadre stimulant et sécuritaire.



Retour sur l'activité régionale en environnement

Le 22 avril dernier, à l'Hôtel Québec, plus de 110 personnes ont participé à l'activité régionale en environnement.

En matinée, nous avons accueilli Dre Johanne Elsener de l'Association Québécoise des Médecins pour l'Environnement (AQME).

Certains points ressortent : « La meilleure politique qu'on peut développer en Santé est actuellement de mener la lutte aux changements climatiques ! Les gestes individuels sont nécessaires mais nous devons aussi agir collectivement : travailler à améliorer les lois sur la protection de l'environnement et de la biodiversité » **car la qualité de l'air doit être protégée par les pouvoirs publics !**

En après-midi, M. Serge Lepage, un scientifique multidisciplinaire possédant des formations en génie physique et océanographie, a utilisé toute son ingéniosité et quelques expériences de son cru, pour nous faire comprendre les conséquences du réchauffement des océans et l'importance d'en préserver la santé de même que la santé de notre beau fleuve St-Laurent. **L'eau doit être protégée par les pouvoirs publics !**

Lors de cette journée, le comité a mis à la disposition des participants un kiosque d'information pour partager certaines ressources de nos conférenciers et d'organismes en lien avec l'environnement.

La journée s'est terminée avec des fleurs !



Sonya Fiset prend la relève de Diane Laflamme comme responsable du comité régional de l'environnement pour de la région 03.

Pour souligner le travail réalisé depuis six ans par Diane Laflamme à titre de responsable du comité régional pour l'environnement de la région 03, le comité a souligné son départ en lui remettant un bouquet de fleurs. Merci, Diane, pour ton professionnalisme, ta joie de vivre, tes nombreuses idées et toutes les initiatives pour mener notre équipe !

Lise Ethier, comité sectoriel en environnement
Sonya Fiset, comité régional en environnement

Retour au travail des enseignants retraités...



SAVIEZ-VOUS QUE...?

La Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ) a négocié une enveloppe supplémentaire de 11 M\$. **Ce financement servira notamment à soutenir des initiatives essentielles, comme l'accompagnement, le mentorat et la formation du personnel en début de carrière.**

Cette somme s'ajoute au réinvestissement de 540 M\$ déjà annoncé par le ministre, permettant ainsi la poursuite de plusieurs projets amorcés dans le cadre de l'ancienne entente.

- Prime incitative améliorée
- Suppléance et contrats à court terme
- Cumul rente et salaire
- Aucune obligation de participation à l'assurance collective.

Pour toute question concernant l'entente Retraités 2025-2026 ou pour connaître les modalités applicables à votre situation, nous vous invitons à communiquer directement avec votre syndicat local. Vous pouvez également vous adresser au centre de services scolaire, qui pourra vous informer sur les aspects administratifs liés aux contrats, à la rémunération et aux assurances.

Source : extrait de l'Infolettre de l'AREQ du 19 septembre

Journée reconnaissance des bénévoles

Nous savons tous à quel point les bénévoles sont essentiels au bon fonctionnement de toute organisation. Mais ce qu'on souligne trop rarement, c'est l'énergie, l'enthousiasme et la conviction qu'ils mettent dans chacune de leurs actions, portés par le désir sincère de faire une différence, petite ou grande.

Et quand les efforts portent des fruits, quoi de plus naturel – et de plus réjouissant – que de prendre le temps de célébrer ensemble ce bel engagement !

C'est dans cet esprit, que l'AREQ secteur Beauport – Côte-de-Beaupré a organisé son activité de reconnaissance des bénévoles. Cette année, une vingtaine de personnes impliquées ont eu le plaisir de se retrouver dans un lieu chargé d'histoire : le Cercle de la Garnison.

Guidés par deux passionnés de Cicerone Tours, les participants ont découvert les richesses patrimoniales de ce site d'exception, dans une ambiance conviviale et curieuse. La visite, à la fois instructive et vivante, a été grandement appréciée.

Puis, pour clore cette journée mémorable du 5 juin, un délicieux dîner servi dans les jardins du Cercle a permis de prolonger les échanges dans la bonne humeur et la gratitude.

Un moment simple, mais précieux, pour dire merci à celles et ceux qui, jour après jour, contribuent à faire avancer nos projets, et à faire rayonner notre association.

Arlène Levesque

Retour sur la Marche du courage Procure

Pour une deuxième année consécutive, le jeudi 12 juin 2025, nous avons eu la possibilité de participer à une marche contre le cancer de la prostate. Nous étions invités à nous rendre au Camping municipal de Beauport.



Nous avons eu l'honneur d'accueillir deux participants du secteur de Charlesbourg, soit la présidente Marie Rancourt et le secrétaire Gabriel Blouin.

Cette année, nous avons pu compter sur la participation de quelques membres de l'AREQ du secteur de Charlesbourg.

Pour les participants, ce fut une belle occasion de marcher pour une bonne cause dans la nature tout en découvrant ce site enchanteur.

De nombreux hommes sont touchés par ce cancer qui représente aujourd'hui près de 18 nouveaux cas par jour au Québec.

Lucie Thomassin

LES BÉNÉVOLES DE L'AREQ BEAUPORT–CÔTE-DE-BEAUPRÉ

1. Martin Châteauvert
2. Bernard Croteau
3. Bernard Deschênes
4. Lise Ethier
5. Michelle Faucher
6. Daniel Gagné
7. Denise Lachance
8. Roberte Lefrançois
9. Arlène Lévesque
10. Ginette Marcoux-Demers
11. Jocelyne Nadeau
12. Ginette Paré
13. Danielle Rondeau
14. Pierrette Simoneau
15. Micheline St-Pierre-Jourdain
16. Lucie Thomassin
17. Luciana Tesolin

Bernard Deschênes souhaite remercier tous les bénévoles, sans oublier leurs conjoints et conjointes pour leur précieux soutien et leur présence lors des activités du secteur.

Retour sur le déjeuner des retraité·e·s

Un déjeuner festif pour clore l'été !

Le 11 septembre 2025, le Club de golf Royal Québec a résonné de rires et de conversations animées alors que 109 personnes se sont réunies pour leur traditionnel déjeuner des personnes retraitées. Une rencontre conviviale qui, année après année, marque la transition vers une nouvelle saison d'activités.

D'entrée de jeu, le président Bernard Deschênes a accueilli les convives en présentant la composition renouvelée du comité sectoriel. Les nouveaux membres ont ainsi été présentés, reflétant le dynamisme et l'engagement de la communauté.

Puis, place aux annonces attendues : Marie-Claude Duchesne et Pierrette Simoneau ont dévoilé quelques activités à venir. Promesses de découvertes et de plaisir au rendez-vous ! Excursions d'une journée ou sorties prolongées avec l'Agence de voyage Plein Soleil, marches en plein air, jeux collectifs... les offres ne manquent pas. Une attention particulière a été portée à une toute nouvelle initiative intergénérationnelle (voir page 7) en collaboration avec l'École des Grands-Bâtisseurs, qui vise à tisser des liens précieux entre jeunes et aînés.

L'ambiance était à la fois festive et inspirante : chacun y voyait déjà l'occasion de partager, de s'évader et de rester actif. Et comme toute bonne rencontre ne saurait se



terminer sans un moment gourmand, les participants ont eu droit à un copieux buffet-déjeuner, apprécié de tous.

Entre amitiés anciennes et nouvelles complicités, ce rendez-vous annuel confirme encore une

fois que la retraite n'est pas synonyme de repos, mais bien d'une vie sociale riche et animée.

Arlène Levesque

Nouvelles personnes retraitées

Louise Bédard, Carole Bégin, Raymond Fortin,

Linda Leclerc, Lucie L'Espérance, Yves Lord,

Guyline Ménard, Céline Ruelland, Marco Verret.

Chronique environnement

On peut tout·e·s s'engager pour la planète, un geste à la fois.

Cinq gestes s'imposent :



Pour ce bulletin, nous allons détailler le geste :

Je recycle

- 3.1 Je vérifie le numéro du plastique avant de le mettre au recyclage.
- 3.2 J'arrête de mettre du bois au recyclage.
- 3.3 Je me renseigne sur l'application « Ça va où » pour connaître les règles de ma municipalité sur les matières problématiques : styromousse, PLA, plastique souple, etc...

- 3.4 Je cherche en ligne la boîte à piles la plus proche de chez moi.
- 3.5 J'organise une soirée « Ramène ton déchet électronique » pour les porter chez un réparateur-recycleur agréé.
- 3.6 J'apprends à quelqu'un que l'huile de cuisson usagée est une substance hautement polluante.
- 3.7 Je télécharge l'application : Ça va où : pour m'y référer quand j'ai un doute de tri.
- 3.8 Je lave tous mes contenants avant de les mettre au bac de recyclage.
- 3.9 Je fais un sac à sacs pour faciliter le recyclage du plastique.
- 3.10 Je choisis une poubelle de vidange plus petite que mon bac de recyclage.
- 3.11 Je conserve certains déchets pour les apporter à l'écocentre : aérosol, produit électronique, peinture, etc...
- 3.12 Je me rends à l'écocentre pour la première fois.
- 3.13 Je participe aux journées portes ouvertes au Centre de tri le plus proche de chez-moi.
- 3.14 Je mets un bac de recyclage dans une pièce qui n'en a pas et qui devrait.

Pour le prochain bulletin, nous allons détailler les gestes : **Je valorise et j'élimine.**

Lise Éthier, responsable du comité en environnement

Rappel des politiques de remboursement

Toutes les activités offertes par l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré engendrent toujours des frais (conférencier·ère, réservation de salle, repas, 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 minimum sept jours avant la tenue de l'activité.

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

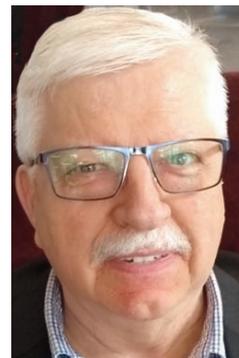


Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. Félix Leclerc



La Fondation Laure-Gaudreault

Les dons 2024-2025 de la Fondation Laure-Gaudreault
pour le secteur AREQ Beauport– Côte-de-Beaupré



Bernard deschênes et Karine Lessard, directrice de Trip Jeunesse de Beauport.

Cette année nous avons récolté, grâce à votre générosité, un montant total de 2400 \$ qui fut distribué auprès de trois organismes de notre secteur, soit Trip Jeunesse Beauport (prévention de l'itinérance

auprès des jeunes), la Fraternité St-Alphonse (soutien aux personnes démunies) et la chorale des Petits Chanteurs de Beauport (soutien à l'implication des jeunes et au développement de leurs talents).

Félicitations à ces récipiendaires et continuez votre beau travail, notre soutien vous est acquis.

Martin Châteauevert, responsable sectoriel pour la Fondation-Laure Gaudreault (FLG).

Note : nous tenons à remercier Martin Châteauevert pour sa généreuse implication comme membre du Conseil sectoriel mais également pour sa préoccupation à recueillir le maximum de fonds afin de permettre à l'AREQ de notre secteur à répondre à des besoins auprès de personnes âgées et de jeunes en difficulté.

Nous vous informons que Marie-Claude Duchesne sera la nouvelle personne responsable pour la Fondation Laure-Gaudreault pour notre secteur.

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.araq.lacsq.org/>

C'est en réduisant les coûts d'impression et d'affranchissement des bulletins que le secteur peut continuer à offrir des activités gratuites à ses membres.

Les vrais gagnants, c'est vous ! Merci pour votre précieuse collaboration.

Pour vous désabonner de la version papier et recevoir des informations ponctuelles et des rappels pour les activités, veuillez en aviser : denise.lachance@videotron.ca

Avant la venue de l'ordinateur...



Une application, c'était quand on faisait une demande d'emploi...
Un programme, c'était à la télévision...
Une touche de clavier, c'était pour jouer du piano...
La mémoire, on la perdait avec l'âge...

Un disque dur, c'était une rondelle de hockey...
Compresser, c'était pour les vidangeurs...
Une souris, c'était un petit animal indésirable...
Aujourd'hui tu lui achètes même son propre tapis...
Couper/coller, ça se faisait avec des ciseaux et de la colle...
Et un virus, c'était une bonne grippe...



Modification au régime public d'assurance maladie

À compter du 1^{er} juillet 2025, la contribution financière au régime public d'assurance maladie a été modifiée. À partir de cette date, la prime et les contributions mensuelles en pharmacie sont haussées de 3 % tandis que la franchise reste inchangée et que la coassurance est réduite de 2 %.

Lorsque vous êtes inscrit au régime public d'assurance médicaments et que vous détenez une carte d'assurance maladie valide, vous devez payer à Revenu Québec une prime annuelle, puis en pharmacie une franchise mensuelle, une coassurance et une contribution mensuelle. Donc, à compter du 1^{er} juillet :

La prime annuelle, qui varie selon votre situation et votre revenu familial net, passe de 744 \$ à 766 \$;

- La franchise mensuelle reste à 22 \$;
- La coassurance diminue, passant de 32 % à 30 %;
- La contribution mensuelle maximale passe de 99,65 \$ à 102,64 \$, si vous êtes âgé de 18 à 64 ans ou de 65 ans ou plus et que vous ne recevez pas le supplément de revenu garanti (SRG). Si vous avez plus de 65 ans et que vous recevez moins de 94 % du SRG, votre contribution mensuelle maximale passera de 56,17 \$ à 57,29 \$.

Ci-dessous un tableau comparatif pour vous donner une idée de la tarification en pharmacie.

Vous pouvez consulter les montants à payer sur le **site Web de la Régie : ramq.gouv.qc.ca**

Arlène Levesque, responsable du comité des assurances

Type de tarif	À compter du 1 ^{er} juillet 2025	Avant le 1 ^{er} juillet 2025
Franchise	22 \$	22 \$
Coassurance	30 %	32 %
Contribution maximale mensuelle de la personne assurée sans SRG	102,64 \$	99,65 \$
Contribution maximale mensuelle de la personne assurée recevant moins de 94 % du SRG	57,29 \$	56,17 \$

Il n'est pas trop tard pour devenir membre de l'AREQ !

Si vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré à l'AREQ au moment de sa retraite, il peut maintenant le faire.

Il suffit d'avoir été membre au moins un jour d'un syndicat affilié à la CSQ.

Pour plus de détails, vous n'avez qu'à inviter ces personnes à communiquer avec L'AREQ au 418 525-0611 ou à info@areq.lacsq.org.

L'AREQ est fière de s'allier à NOVUM

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuit et illimité à ses membres ainsi qu'un service de représentations pour des litiges en lien avec un bail de logement et concernant le vol d'identité ou la fraude.

CONSULTATIONS

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel^[1]:

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

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

REPRÉSENTATION – BAIL ET FRAUDE OU VOL D'IDENTITÉ

À compter du 1^{er} juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ. Ils auront désormais accès au

service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. Ce bail peut, par exemple, être contracté pour un logement ou encore pour une résidence privée pour aîné·e·s (RPA).

Les membres de l'AREQ ont également accès au service de représentation par lequel Novum agira en leur nom comme avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.

Les services suivants sont inclus^[2]:

- Rédaction de mise en demeure ;
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats ;
- Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant ;
- Préparation et représentation du membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).

[1] Le droit criminel est exclu.

[2] Les frais de dépôts de procédures, de huissiers, d'expertise, de requêtes ou des frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal, sont à la charge du membre.

Nécrologie

Donald Rouleau, membre
Rita Bernard, membre
Robert Asselin, membre
Noëlla Guimond, membre
Ginette Maltais, membre
Armand Saint-Gelais, membre
Jeannine Vermette, membre
Marie-France Giroux, sœur de Sergine Giroux

Nicole Vézina, membre
Diane Debois, membre
Adrien Béland, membre
Denise Deslauriers, 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, en vue de leur publication dans notre bulletin sectoriel est Pierrette Simoneau : pierrettesimoneau@gmail.com

Vous pouvez également vous procurer des cartes de condoléances auprès de Pierrette Simoneau.

CONSEIL SECTORIEL

Présidence

Bernard Deschênes
bernard.deschenes@hotmail.com

1^{re} vice-présidence

Marie-Claude Duchesne
duchesnemc@yahoo.ca

2^e vice-présidence

Nancy Miller
biograno54@gmail.com

Trésorerie

Michelle Faucher
areq.secteur03m@hotmail.com

Secrétariat

Pierrette Simoneau
pierrettesimoneau@gmail.com

1^{re} conseillère

Luciana Tesolin
lucianatesolin@gmail.com

2^e conseillère

Poste vacant

Président régional

Réjean Lemelin
rejlemelin@gmail.com

LES RESPONSABLES DES COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault

Marie-Claude Duchesne

Comité des femmes

Vacant

Comité santé et bien-être des hommes

Vacant

Comité des assurances

Arlène Levesque

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

Martin Châteauvert

Cartes d'anniversaire

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

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

BENEVA

AREQ (CSQ)

1-800-463-5533

1-888-833-6962

areq.lacsq.org

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