

SORTIE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DU SECTEUR



Chaque année, le conseil sectoriel invite tous ses bénévoles à une sortie afin de souligner le travail remarquable accompli avec tant de générosité et de dévouement.

Le 3 juin dernier, un groupe de 22 bénévoles ont répondu à l'invitation pour faire une visite guidée du lieu historique national du Chantier A.C. Davie; ont ensuite dîné au Pirate Corsaire Microbrasserie. Ce fut une belle occasion d'échanger et de s'amuser tous ensemble.



Encore un gros merci pour l'aide et la précieuse collaboration de tous les bénévoles du secteur de Beauport–Côte-de-Beaupré. Vous êtes génial·e·s !

Que serait notre secteur sans le travail de ses membres qui donnent de leur temps afin que tout soit accompli ?

- Déjeuner de la rentrée.
- Dîner de Noël.
- Envoi de cartes de souhaits.
- Activités intergénérationnelles.
- Sorties.
- Location de salle et transport.
- Trésorerie.
- Représentation aux divers comités.
- Rédaction, conception du bulletin.

Et j'ai certainement oublié quelque chose !

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

VOUS DÉMÉNAGEZ !

Il est TRÈS IMPORTANT de rester en contact !

Pour un changement d'adresse ou de courriel, téléphoner au secrétariat de l'AREQ à 418 525-0611 ou communiquer à <https://areq.lacsq.org/nous-joindre/>

MOT DU PRÉSIDENT SECTORIEL

Le nouveau triennat 2026-2029 de l'AREQ est arrivé.

Un appel à toutes et à tous pour combler trois postes vacants : celui de 2^e conseiller, celui du comité des femmes et celui du comité des hommes. La répartition du travail à faire, à travers plusieurs personnes, permet d'alléger la tâche et d'augmenter le plaisir de s'impliquer et de se connaître. Communiquez avec nous, l'équipe est formidable ! areq.secteur03m@hotmail.com



Comme par les années passées, nous aurons à nous doter d'un plan d'action triennal sectoriel (PATs) à partir des orientations qui ont été adoptées par le congrès.

Le congrès a souhaité des orientations moins nombreuses pouvant permettre la réalisation d'actions plus réalistes tout en respectant la mission et les valeurs soutenues par l'AREQ.

Ces orientations sont distribuées selon deux axes :

1 - Vie associative et services aux membres

2 - Droits, sécurité et mieux-être collectif, sont :

- attraction et fidélisation ;
- engagement et relève ;
- information et soutien ;
- sécurité financière ;
- droit de vivre et vieillir dans la dignité ;
- maintien de l'autonomie dans le milieu de vie ;
- affirmation de nos valeurs sociétales ;
- collaboration et appuis ;
- transition écologique et santé humaine.

Bulletin de plus en plus en format électronique

Comme nous vous en parlons dans le bulletin du mois de février, nous nous dirigeons vers un bulletin sans papier.

Les montants récupérés seront réinvestis dans des activités aux membres et à leur accessibilité. Toutefois nous pouvons toujours garantir l'accès au format papier pour les membres qui en feront la demande. Pour ce faire, votre équipe du conseil sectoriel consultera au début de l'automne l'ensemble des membres qui sont sans courriel afin de nous assurer qu'aucun membre ne soit pénalisé. De plus, cette opération nous permettra de mettre à jour notre liste d'envoi postal suite à un déménagement ou à un décès.

Bonne santé, bon été, et bon prochain triennat.

Bernard Deschênes, président

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président sectoriel.....	2
Mot du président régional	3
Retour sur l'AGS.....	4
Retour sur l'AGR.....	5
Invitation au déjeuner des retraité·e·s	6
La Marche de solidarité des hommes.....	7
Journée internationale des aîné·e·s	7
Escapade gourmande.....	8
Invitation activité régionale sociopolitique.....	9
Invitation activité régionale JIH	10
Fondation Laure-Gaudreault.....	11
Projet intergénérationnel	11
Les assurances Beneva	12
VIACTIVE	12
Invitation concours de poésie	12
Retour activité régionale JIF	13
Retour activité régionale environnement	13
Nécrologie.....	13
Les menus	14
Calendrier aide-mémoire	14
Informations pour les inscriptions	15
Les comités	16
Date de tombée des articles	9 octobre
Date de la prochaine parution	23 octobre

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Tout d'abord, je tiens à vous remercier sincèrement pour la confiance que vous m'avez accordée au cours de ce triennat. Votre présence et votre engagement ont été pour moi une grande source de motivation et de fierté. Avec plus des 1882 participations aux activités régionales, notre milieu a démontré toute sa vitalité. Bravo aux responsables régionaux et aux membres de leurs comités pour leur travail remarquable. Merci de tout cœur pour cet engagement exceptionnel.

Porté par cette confiance et par tout ce que nous avons accompli ensemble, j'ai choisi de poser ma candidature afin de poursuivre cette belle aventure au cours des trois prochaines années. Je souhaite continuer à servir notre organisation avec détermination, enthousiasme et fidélité à nos valeurs.

Cette année, je porterai une attention particulière à la relève, afin de faire une place vivante dans notre avenir collectif. Le congrès de juin prochain devrait nous offrir des pistes de solution porteuses pour mieux la rejoindre, l'accueillir et l'intégrer.

Le 49^e Congrès, soit le 8 juin, sera consacré aux modifications aux statuts et règlements. Nous y aborderons notamment le vote électronique, la cotisation et le nombre maximal de mandats. Ce sera un moment important pour préparer l'avenir.

Le 50^e Congrès se tiendra du 9 au 11 juin 2026 sous le thème l'AREQ, plus grande et plus forte, un thème qui reflète bien notre élan collectif. Nous y dresserons le bilan du triennat, adopterons les

orientations 2026-2029 et procéderons à l'élection du conseil exécutif national.

Notre délégation comptera 82 personnes, malgré deux postes non comblés.

En terminant, je remercie chaleureusement toutes les personnes qui se sont engagées au cours de ces années, en particulier les trois membres du conseil exécutif régional qui ne peuvent renouveler leur mandat. Un merci tout spécial à Nicole Talbot de Louis-Fréchette, Élise Melanson de Pascal-Taché et Louise Fortin de Beauce-Etchemin. Également aux membres du CR Marie Rancourt et Claire Guay, ainsi qu'aux responsables régionales Renée Blais, du comité des droits des femmes, et Claire Bélanger, du comité de l'action sociopolitique.

Merci à toutes les personnes avec qui nous avons eu le privilège de travailler et de relever ensemble de si beaux défis. C'est grâce à cette force collective que nous continuerons d'avancer avec confiance et fierté. Au plaisir de vous revoir lors du prochain triennat.

Réjean Lemelin, président régional

P.S. : Prendre note que pour l'an prochain, les rencontres régionales se tiendront au Québec Inn, 7175, boulevard Hamel Ouest, Sainte-Foy, Québec.



- Inscrivez-vous à l'infolettre de l'AREQ pour rester informé·e***
- 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.***

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2025-2026

Comme à chaque année, nos obligations démocratiques nous obligent à rendre des comptes à nos membres, démontrant une saine gestion des sommes reçues et présentant le bilan du déploiement des activités aux membres.

Le conseil sectoriel

L'assemblée a permis de reconduire Bernard Deschênes à la présidence, Nancy Miller à la 2^e vice-présidence, Pierrette Simoneau au secrétariat, Luciana Tesolin comme 1^{re} personne conseillère et de laisser vacant le poste de 2^e personne conseillère.

Votre comité exécutif est donc le même qu'en 2025-2026, en y maintenant aussi Marie-Claude Duchesne, 1^{re} vice-présidente et Michelle Faucher comme trésorière.

Lors de cette assemblée, nous avons assisté à la conférence de Samuel Labrecque portant sur les rôles et la situation des proches aidants. Ce fut fort apprécié par les personnes présentes.

Quatre artistes du secteur ont présenté des œuvres : Sylvie Larue, Arlène Lévesque, Johanne Mercier et Luciana Tesolin. Celle-ci a représenté le secteur à l'AGR, les autres artistes ayant décliné l'invitation.

Délégation au congrès de l'AREQ à Lévis

L'assemblée a permis également de nommer une délégation complète pour participer au congrès du triennat 2026-2029, qui a eu lieu du 8 au 11 juin, en nommant comme délégués officiels : Bernard Deschênes, Marie-Claude Duchesne, Pierrette Simoneau, Luciana Tesolin, Denise Lachance, Huguette Bérubé et Martin Châteauvert. Et comme délégués substituts : Danielle Rondeau et Nicole St-Amant Roussin.

Bernard Deschênes, président



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE



Le conseil régional

L'assemblée a permis de reconduire Réjean Lemelin à la présidence du conseil régional de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches et de présenter les membres du nouveau conseil régional constitué des 11 présidences sectorielles : Lise Bourgoïn (03B), Georgette Roy (03C), Huguette Lamontagne (03D), Michel Chatelin (03E), Gaston Leclerc (03F), Nicole Talbot (par intérim, 03G), Linda Lavoie (03H), Paule Caron (03J), Conrad Garneau (03K) Renée Blais (03L) et Bernard Deschênes (03M).

Le comité exécutif régional (CER)

Le nouveau comité exécutif régional est formé de : Réjean Lemelin, président, Huguette Lamontagne, 1^{re} vice-présidente, Lise Bourgoïn, 2^e vice-présidente, Georgette Roy, trésorière et Bernard Deschênes, secrétaire. Il fut aussi présenté les trois récipiendaires des bourses de l'AREQ.

Bernard Deschênes, président



De nombreux et magnifiques prix de présence ont été distribués.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Profitant de cette même journée, l'Assemblée générale de la FLG a permis de nommer Pierrette Simoneau, présidente du comité régional de la Fondation Laure-Gaudreault et Chantal Bastien au poste de secrétaire. Plusieurs postes restent vacants.

La Fondation a fait le point sur son nouveau virage, présenté le nouveau visuel et a remis les dons à distribuer à chacun des secteurs.

INVITATION AU DÉJEUNER DES PERSONNES RETRAITÉES

Le comité sectoriel de l'AREQ-03M vous invite au déjeuner annuel des personnes retraitées.

Date : le vendredi 11 septembre 2026

Lieu : Club de golf Royal Québec

65, rue Bédard, Boischatel

Date limite d'inscription : le 31 août

Coûts : gratuit/membre

et 35 \$/non-membre

L'inscription aura lieu dès 8h30. Nous vous attendons en grand nombre dans l'atmosphère chaleureuse des retrouvailles et des rencontres avec les nouvelles personnes retraitées.

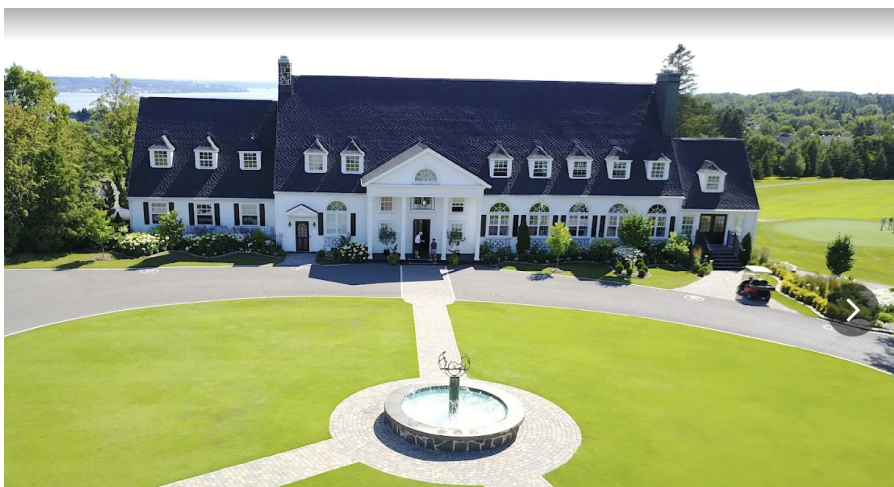
Le déjeuner style buffet chaud vous sera offert dès 9h.

Bien vouloir vous inscrire par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, vos numéros de téléphone et de membre ainsi que le nom de l'activité ou en vous faisant parvenir le coupon-réponse par la poste.

Bienvenue à toutes et à tous en ce début du triennat 2026-2029.

Bernard Deschênes, président

*C'est une invitation
à ne pas manquer !*



DÉJEUNER DES PERSONNES RETRAITÉES – LE VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2026

Nom	Prénom	No de membre
Nom	Prénom	No de membre
Courriel	Téléphone	

Coût : Gratuit/membre - 35 \$/non-membre.

Faites parvenir ce coupon réponse avant le 31 août 2026 à :

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

☐ Je désire payer par Interac (voir infos page 15)

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

Inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, numéros de membre et de téléphone ainsi que le nom de l'activité.

MARCHE POUR LA SOLIDARITÉ DES HOMMES

Le samedi 19 septembre, le Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes (RPSBEH) organise une marche pour la solidarité des hommes.

Thème : Aider les hommes, ça marche.
Programme

- On se donne rendez-vous à 14 h au Parc de l'Amérique française et le départ est prévu pour 14h30.
- Nous marcherons via le boul. René-Lévesque jusqu'à l'Assemblée nationale.
- Quelques allocutions auront lieu sur place.

19 septembre

Les objectifs

- Faire la promotion de la santé et du bien-être des hommes.
- Promouvoir la demande d'aide et donner une voix aux hommes.
- Visibiliser les enjeux masculins autres que les comportements violents.

Vous êtes toutes et tous les bienvenu·e·s
Bernard Deschênes, président

MARCHE POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

1^{er} octobre

Agissons ensemble pour le mieux-être des personnes âgées au Québec

Le jeudi 1^{er} octobre 2026, est la Journée internationale des personnes âgées. L'AREQ organise à nouveau cette année une grande marche pour toutes les personnes âgées membres ou non-membres.

Programme

- | | |
|-------|--|
| 9h00 | Départ des Promenades Beauport |
| 9h30 | Accueil des participant·e·s devant l'Assemblée nationale |
| 10h00 | Départ de la marche |
| 10h45 | Arrêt de mi-parcours au Musée National des Beaux-Arts |
| 11h25 | Retour devant le Parlement |
| 13h00 | Fin de l'événement |

Les objectifs

- sensibiliser aux enjeux du vieillissement ;
- protéger les droits des personnes âgées ;
- renforcer la solidarité intergénérationnelle ;
- mettre en lumière la contribution des personnes âgées ;
- lutter contre l'âgisme, la pauvreté et l'isolement.

Inscription avant le 21 septembre 2026

Par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com
ou par tél. : 418-666-3357 (laissez un message)

Pour faciliter votre inscription, veuillez fournir toutes les informations suivantes : vos nom et prénom, numéros de téléphone et de membre, et le nom de l'activité. S'il y a lieu, le nom de la personne qui vous accompagnera. Dès 8 h 30, l'autobus sera derrière Meubles Léon aux Promenades Beauport.

Nous vous donnons rendez-vous et vous attendons en grand nombre !

Bernard Deschênes, président



ESCAPADES GOURMANDES

Qui embarque
avec moi ?



VOYAGES PLEIN SOLEIL



Marie-Claude
Duchesne

BEAUCE GOURMANDE



8 octobre 2026

Un voyage en autocar – 1 jour

229\$

Par personne

CE FORFAIT COMPREND

- Le transport en autocar de luxe climatisé avec toilette
- Les services d'un guide accompagnateur privé
- 1 repas incluant les taxes et le service
- Visite et interprétation au Verge de l'Argousier
- Interprétation et dégustation à la Miellerie de Sophie
- Interprétation et dégustations à la Bleuetière Goulet
- Le pourboire à votre guide accompagnateur
- Le pourboire au chauffeur
- Toutes les taxes

NE COMPREND PAS

- Les dépenses de nature personnelle
- Les repas ainsi que les visites non prévues au programme
- Les assurances annulation
- Le FICAV

Départs de Beupré et Beauport

CONDITIONS DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION :

- Le prix mentionné est un prix de groupe et il est confirmé avec un minimum de 30 passagers payants;
- L'itinéraire proposé est préliminaire et il demeure sujet à des modifications;
- Un dépôt de 50 \$ canadien par personne est nécessaire pour confirmer votre participation au voyage
- Le paiement final est dû le 8 août 2026
- En cas d'annulation, les conditions suivantes s'appliquent : À partir du 9 août 2026 jusqu'au 7 septembre 50% du prix du voyage est non remboursable du 8 septembre à la date du départ : 100% du prix du voyage est non remboursable

© Voyages Plein Soleil
Titulaire d'un permis du Québec

POUR RÉSERVER:

[HTTPS://PLEINSOLEIL.RESLYNX.COM/GROUPTOUR/PREPARE/SOL/FR/26OCT08QUEBEA](https://pleinsoleil.reslynx.com/grouptour/preparesol/fr/26oct08quebea) OU
VOYAGES PLEIN SOLEIL 418-847-1023 POSTE 4

Les membres du secteur de Charlevoix ont été invités à se joindre à nous.

Premier arrivé, premier servi !

La date limite pour s'inscrire est le 8 août.

INVITATION ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Le jeudi 22 octobre 2026, vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental.

1^{re} conférence : Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien avec Caroline Caron



Thèmes abordés :

- Le sommeil chez les retraités : comprendre les changements naturels avec l'âge.
- Les siestes : quand, combien de temps et pour qui ?
- Les tempos de la journée : énergie, fatigue et respect du rythme biologique.
- L'impact du stress, des émotions et du mental sur la qualité du sommeil.
- La médication : mieux comprendre ses effets sur le corps, le sommeil et la mobilité.
- Le rôle essentiel du mouvement et de la mobilité pour mieux dormir.
- L'importance du lien social, du couple et de la famille dans l'équilibre global.

La conférence est interactive, vulgarisée et bienveillante, appuyée sur des notions scientifiques accessibles et surtout sur des outils concrets applicables au quotidien, loin des tendances des réseaux sociaux.

À la suite de la conférence, une séance de yoga sur chaise sera offerte afin de :

- Mettre en pratique les notions abordées.
- Améliorer la mobilité articulaire en douceur.
- Favoriser la détente du système nerveux.
- Soutenir la respiration et la conscience corporelle.

Dîner : consulter les choix de menus en page 14.

En après-midi : 2^e conférence : Musique et musicothérapie : des alliées du vieillissement avec Caroline Tremblay



Cette conférence mettra en lumière les effets concrets de la musique et de la musicothérapie dans le quotidien des personnes retraitées. Avec des exemples vécus et des données probantes, elle démontrera comment la musique peut favoriser le bien-être, la mémoire et le lien social. La musique devient ici un outil puissant pour soutenir l'autonomie, l'expression et la qualité de vie.

Claire Bélanger, responsable sociopolitique

9 h00 : inscription

9 h30 : début de la rencontre

Lieu : Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest

Coût : gratuit/membre - 45 \$/non-membre

Date de fin de l'inscription : le 9 octobre 2026

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE - LE JEUDI 22 OCTOBRE 2026

Nom	Prénom	No de membre
Nom	Prénom	No de membre
Courriel	Téléphone	

Allergies alimentaires

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

Votre choix de menu (p. 14) :

☐ Menu 1 ☐ Menu 2 ☐ Menu 3

☐ Je désire payer par Interac (voir infos page 15)

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

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

Faites parvenir ce coupon réponse avant le 9 octobre à :
Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

INVITATION ACTIVITÉ RÉGIONALE JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2026



Nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
Journée internationale des Hommes (JIH 2026)
« Prendre soin de soi et des autres »
Le jeudi le 19 novembre 2026
Hôtel Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest, QC
Inscription avant le 6 novembre

Personnes-ressources et programmation de la JIH

9 h 30 - 10 h 30 : 1^{re} conférence

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

Martin Larocque (comédien/conférencier)



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

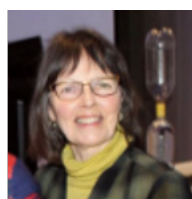
10 h 30 - 10 h 50 : Pause

10 h 50 - 11 h 50 : 2^e conférence

« Le cancer foudroyant de la prostate »



Richard Matte (secteur Portneuf)
qui a été aux prises avec le cancer.



Lise Éthier (secteur Beauport—Côte-de-Beaupré) qui a accompagné son époux dans la maladie.

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

12 h 00 : Conclusion de notre activité

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir

12 h 15 : Dîner

Jean-Noël Laprise, responsable régional du comité des hommes

Réjean Lemelin, président régional

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES - LE JEUDI 19 NOVEMBRE 2026

Nom	Prénom	No de membre
Nom	Prénom	No de membre
Courriel	Téléphone	
Allergies alimentaires		
Coût : Gratuit/membre - 45 \$/non-membre		
Faites parvenir ce coupon réponse avant le 6 novembre à : Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6		
Votre choix de menu (p. 14) : ☐ Menu 1 ☐ Menu 2 ☐ Menu 3		
☐ Je désire payer par Interac (voir infos page 15)		
☐ Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré		
Inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, numéro de membre et de téléphone.		



Grâce à vos dons, cette année encore, la Fondation Laure-Gaudreault a contribué à aider un organisme sur notre territoire. Ce sont Mesdames Jeanne Colin et Jennifer Leblanc des Petits Frères de Québec qui nous ont reçus pour la remise d'un chèque de 2000\$.

Avec cet argent, des personnes âgées de 75 ans et plus, isolées ou victimes d'exclusion, seront accompagnées et invitées à diverses activités.

Si vous décidez de faire un don de 25\$ ou plus en ligne ou par la poste afin d'obtenir un reçu d'impôt, nous vous demandons d'ajouter à la fin de votre numéro de membre 03M pour lier votre don à notre secteur. Nous pourrions ainsi continuer notre contribution dans la communauté de Beauport—Côte-de-Beaupré pour l'année 2026.

***Merci encore pour votre générosité!
Marie-Claude Duchesne, 1^{re} vice-présidente et responsable de la FLG pour le secteur***

PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL 2025-2026 (PTEA)



Il ne faut pas oublier Bernard, Pierrette, mon conjoint Germain, ma petite-fille Raphaëlle et son ami Anthony, ainsi que l'enseignante qui a piloté ce projet, Karenne Parent. Merci à vous pour la confiance et l'appui que vous nous avez donnés.

Pour l'an prochain, nous sommes à évaluer nos actions en coopération avec l'école. Je vous souhaite un bon été et merci pour votre collaboration.

Pierrette Simoneau, responsable du projet intergénérationnel

Nous sommes rendus à la fin de l'année dans ce projet.

À l'école les Grands-Bâtisseurs de Beauport, nous avons eu le plaisir d'être reçus par des enseignantes et des élèves motivés.

Nos bénévoles de l'AREQ Beauport—Côte-de-Beaupré furent des personnes très engagées. Yvon Lavoie, en origami, Louise Bédard, en cuisine avec ses galettes, Luciana Tesolin avec la broderie japonaise, le sashiko, Danielle Rondeau en lecture animée, Arlène Lévesque et Sylvie Larue avec la peinture sur céramique pour la fête des mères et la complicité de Marie-Josée Bouter et son conjoint Michel Bussièrès, ces personnes ont donné généreusement de leur temps pour ce beau projet.



Beneva modernise la carte d'assurance numérique dès le 1^{er} juin 2026

À compter du 1^{er} juin 2026, les assurés verront leur carte d'assurance numérique adopter la nouvelle image de marque de Beneva. Cette version mise à jour sera disponible directement dans l'**Espace client** ainsi que dans l'application mobile de l'assureur.

Parmi les nouveautés annoncées, les utilisateurs pourront désormais ajouter leur carte d'assurance à leur portefeuille numérique sur téléphone intelligent, facilitant ainsi son accès au quotidien.

Vous n'avez rien à faire :

- Vos numéros de police et de certificat restent les mêmes ;

- Votre carte actuelle (papier ou numérique) est toujours valide ;
- Les fournisseurs, notamment les pharmacies et les établissements hospitaliers, continueront de l'accepter, même avec l'ancienne image.

Beneva indique qu'aucune réimpression de cartes d'assurance ne sera effectuée, une décision motivée par des considérations à la fois environnementales et financières. N'hésitez pas à profiter des outils en ligne via l'**Espace client** et l'application mobile. Pour toute question, vous pouvez communiquer avec Beneva au **1 877 651-8080**.

Arlène Levesque, responsable des assurances

VIACTIVE • Les activités reprendront le 14 septembre 2026



Nous vous rappelons que le programme VIACTIVE vous est offert gratuitement tous les mardi et jeudi matin, de 9h30 à 10h30 au sous-sol de l'église de Giffard.

Ce programme offre des activités aux conditions physiques des personnes âgées.

De plus, vous êtes invité·e·s à participer au Circuit Vitalité entre aînés de 50 ans et+ le 8 juillet au Parc de la pointe aux lièvres et le 11 août au Parc de la Plage Jacques-Cartier, de 10h à 11h. Il s'agit d'une marche d'environ 4 km avec des stations d'exercices variés, animée par des conseillères de VIACTIVE.

Pour plus d'information, communiquer avec **Claudette Ferland**, tél. : 418 667-8472 ou par courriel : ferlandclaudette01@gmail.com

INVITATION À PARTICIPER À UN CONOURS DE POÉSIE

Depuis quelques années le secteur Des-Deux-Rives organise un concours de poésie parmi ses membres. Ceux-ci apprécient d'y participer, ce qui permet de titiller leur fibre créative.

Pour son édition 2026, le CS relance le concours en l'ouvrant aussi aux personnes qui appartiennent à d'autres secteurs. Les poètes en herbe sont invités à nous envoyer leurs œuvres (limite de deux par personne) au plus tard le 1^{er} octobre. Un comité se réunira pour analyser les poèmes et déterminer les gagnants. Les trois premières positions se mériteront respectivement 100 \$, 75 \$ et 50 \$.

Selon le nombre d'œuvres soumises, un ou des prix de participation seront tirés au hasard. Les personnes gagnantes verront aussi leur poème publié dans le bulletin sectoriel de votre secteur.

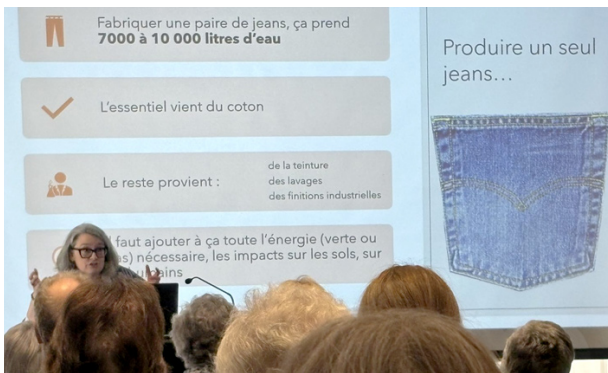
Participez en très grand nombre !
Vous pouvez envoyer vos poèmes à :
areqdesdeuxrivespoesie@gmail.com

Huguette Lamontagne, présidente du secteur Des-Deux-Rives

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS RÉGIONALES QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES



Le 6 mars dernier, dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, nous avons assisté à deux magnifiques conférences suivies d'un hommage en chanson à des femmes marquantes. La dynamique conférencière Nataly Espinoza Suarez, femme immigrante, médecin et scientifique nous a résumé son cheminement de vie et Olivier Ouellet de l'organisme Equijustice nous a parlé de la justice réparatrice.



Le 22 avril 2026, c'était la Journée de la Terre et le comité régional de l'environnement avait invité Marie-Claude Roy, de Québec'ERE, à donner une conférence ayant pour sujet « *Moi, je ne contamine pas!* »

Par la suite, Véronick Raymond nous a informé·e·s des enjeux de la mode sur l'environnement.

Encore un gros merci aux organisateurs de ces journées inspirantes et formatrices !

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

NÉCROLOGIE

Sylvain Bergeron, beau-frère de Bernard Deschênes, notre président, et neveu de notre membre Lucette Dallaire, il était membre du secteur de Charlesbourg.

Paul Côté, membre.

Bruno Lavoie, membre.

Aux familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.



*Pierrette Simoneau est responsable de recueillir les informations sur les avis de décès de nos membres en vue de leur publication dans notre bulletin sectoriel : pierrettesimoneau@gmail.com
Vous pouvez également vous procurer des cartes de condoléances auprès de Pierrette Simoneau.*

CHOIX DE MENUS POUR LES ACTIVITÉS RÉGIONALES

POUR LE 22 OCTOBRE - *Activité sociopolitique*

Menu 1	Menu 2	Menu 3
<i>Osso bucco de porc, gremolata Purée de pommes de terre et légumes de saison</i>	<i>Lasagne sauce bolognaise Petit pain grillé à l'ail</i>	<i>Filet de morue en croûte d'herbes, sauce aux tomates fumées et risotto</i>

POUR LE 19 NOVEMBRE - *Activité Journée internationale des hommes*

Menu 1	Menu 2	Menu 3
<i>Sauté de poulet au cari Chutney de mangues sur riz au jasmin et pain naan</i>	<i>Tagliatelle aux fruits de mer Tomates cerises, câpres et ail confit</i>	<i>Brochette de bœuf mariné Pommes de terre grelots confites au gras de canard et légumes de saison</i>

Dessert du jour - Café, thé ou infusion

RAPPEL DES POLITIQUES DE REMBOURSEMENT

Toutes les activités qui vous sont offertes gratuitement par l'AREQ Beauport—Côte-de-Beaupré engagent toujours des frais auprès des fournisseurs (réservation de salle, le nombre de repas, conférencier, transport).

Afin d'éviter tout gaspillage, une personne inscrite à une activité gratuite mais qui ne se présente pas, devra obligatoirement déboursier le coût réel de l'activité à moins de nous en aviser sept jours avant la tenue de l'activité.

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2026 SECTEUR 03M

Nom de l'activité	Date limite d'inscription	Date de l'activité
Déjeuner des retraité·e·s	Le 31 août	Le vendredi 11 septembre
Marche Journée internationale des aîné·e·s	Le 21 septembre	Le jeudi 1 ^{er} octobre
Escapades gourmandes	Le 8 août	Le jeudi 8 octobre
Activité régionale sociopolitique	Le 9 octobre	Le jeudi 22 octobre
Activité régionale Journée internationale des hommes	Le 6 novembre	Le jeudi 19 novembre

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Nom	Prénom	No de membre
-----	--------	--------------

Nom	Prénom	No de membre
-----	--------	--------------

Courriel	Téléphone
----------	-----------

Allergies alimentaires

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

LISTE DES ACTIVITÉS (cocher)

- ☐ Déjeuner des personnes retraitées (Inscription avant le 31 août 2026)
- ☐ Marche Journée internationale des personnes âgées (Inscription avant le 21 septembre 2026)
- ☐ Activité régionale sociopolitique (Inscription avant le 9 octobre 2026)
 - ☐ Menu 1 ☐ Menu 2 ☐ Menu 3
- ☐ Activité régionale Journée internationale des hommes (Inscription avant le 6 novembre 2026)
 - ☐ Menu 1 ☐ Menu 2 ☐ Menu 3

(Voir les choix de menus à la page 14)

Informations importantes pour les inscriptions aux activités du secteur

1 - INSCRIPTION PAR COURRIEL à :

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

2 - INSCRIPTION PAR LA POSTE :

- envoyez le coupon-réponse dûment complété avec votre chèque à l'ordre de :
AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré
à Michelle Faucher :
737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

3 - PAYER PAR INTERAC

Destinataire : AREQ03M

Courriel : areq.secteur03m@hotmail.com

Question de sécurité : Association

Réponse : AREQ03M

Commentaires : Vos nom et prénom, numéros de téléphone et de membre, nom de l'activité.

Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.

UNE DEMANDE SPÉCIALE AUX ARTISTES

Le secteur de l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré aime souligner l'anniversaire de ses membres en leur faisant parvenir une carte de souhaits, et d'après les commentaires reçus, cela fait toujours grand plaisir à la personne qui la reçoit.

Nous donnons 50 \$ à chaque artiste (peintre, aquarelliste, photographe) dont une œuvre sera retenue par le conseil sectoriel pour illustrer les cartes d'anniversaires.

*Faites parvenir une photo au format .jpg d'une ou de plusieurs de vos œuvres à :
lucianatesolin@gmail.com*

Le 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} personne conseillère

Luciana Tesolin
lucianatesolin@gmail.com

2^e personne conseillère

Poste vacant

Président régional

Réjean Lemelin
rejlemelin@gmail.com

Les responsables des comités

Fondation Laure-Gaudreault

Marie-Claude Duchesne

Comité des femmes

Poste vacant

Comité des hommes

Poste vacant

Comité des assurances

Arlène Levesque

Comité de l'environnement

Lise Éthier

Comité action sociopolitique

Pierrette Simoneau

Chaîne électronique

Nancy Miller

Bulletin

Luciana Tesolin et Denise Lachance

Site WEB

Martin Châteauvert

Cartes d'anniversaires

Denise Lachance
Jocelyne Nadeau
Micheline St-Pierre Jourdain
Lucie Thomassin

Téléphones importants

Changement d'adresse et de téléphone
Secrétariat AREQ : info@areq.lacsq.org
ou 418 525-0611

FLG : 418-580-4933

AREQ (CSQ): 1-800-663-2408

RETRAITE QUÉBEC : 1-800-463-5533

www.retraitequebec.gouv.qc.ca

BENEVA : 1-888-833-6962

AREQ (CSQ) : areq.lacsq.org

Si vous changez d'adresse courriel, aviser
aussi Nancy Miller : biograno54@gmail.com