

LE POINT DE CHUTE

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Février 2026 - Volume 37, numéro 2

Secteur 03-M Beauport – Côte-de-Beaupré

LE BULLETIN POINT DE CHUTE PASSE AU VERT !

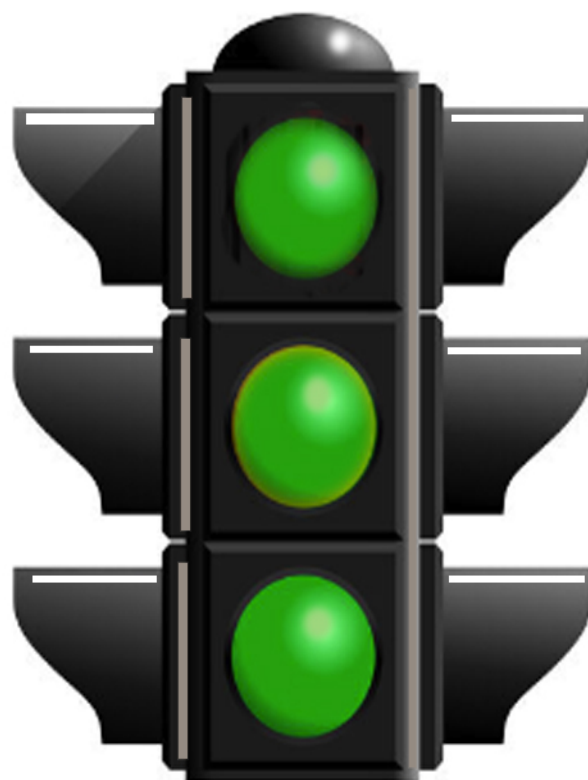
Dès octobre 2026, notre secteur s'inscrira dans le virage sans papier proposé par l'AREQ.

Pour suivre ce virage, et à compter du mois d'octobre 2026, notre bulletin sera désormais disponible uniquement sur notre site (beauport.araq.lacsq.org), fini le papier, les frais d'impression et les frais de poste.

Les coûts d'impression et les frais de poste ont coûté près de 4 000 \$ l'an passé. Les montants ainsi économisés nous permettraient de maintenir et d'augmenter les gratuités offertes à nos membres. Tous les membres ayant une adresse courriel ne le recevront plus par la poste et devront désormais visiter notre site pour le consulter.

Nous avons dépassé depuis longtemps les réserves mondiales qui pouvaient assurer la survie des générations futures. La surconsommation a mis la planète en péril et les bouleversements climatiques dévastateurs sont des réalités.

Il nous faut passer à l'action immédiatement et chaque geste compte !



Votre conseil sectoriel

Les membres qui n'ont pas accès à Internet pourront cependant continuer de recevoir le bulletin sectoriel en version papier à la condition d'en faire la demande

soit par la poste à : Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

ou par courriel à : info@araq.lacsq.org

en indiquant votre nom, votre adresse postale ainsi que votre numéro de membre.

De plus, ceci nous permettra de mettre à jour notre liste d'envoi postal.

Merci pour votre compréhension et votre geste.

Mot du président sectoriel

SOMMAIRE

Mot du président sectoriel	2
Bienvenue aux nouveaux membres	2
Mot du président régional	3
Calendrier des activités.....	3
Activité régionale JIF.....	4
Activité régionale en environnement.....	5
Convocation AGS	6
Convocation AGR.....	7
Convocation AGA FLG	8
Invitation aux artistes et artisans	8
Escapades.....	9
Programme VIACTIVE	9
Projet intergénérationnel (PTEA).....	10
Fondation Laure-Gaudreault	10
Marche internationale des aîné-e-s	11
Activité sociopolitique	12
La marche Procure	12
Retour JIH	13
Avis de recherche	13
Retour dîner de Noël	14
ASSUREQ	15
Nécrologie	15
Les comités.....	16

PROCHAIN BULLETIN

Tombée des articles

Le vendredi 5 juin 2026

Sortie du bulletin

Le vendredi 19 juin 2026

Le triennat 2023-2026 se termine sous peu et en même temps, nous sommes en préparation du **prochain congrès sans papier de l'AREQ du 8 au 11 juin 2026 à Lévis.**

En passant, il nous manque deux délégués pour compléter la délégation de notre secteur. La participation est intéressante, toutes les dépenses sont payées et vous pouvez dormir sur place aux frais de l'AREQ.

Il est toujours possible de communiquer avec nous, tél. : 418 663-1649 pour en savoir plus.

De plus, comme vous pouvez le lire à la une du bulletin, nous nous dirigeons vers un bulletin sans papier. Après le congrès de juin, le bulletin de notre secteur sera accessible uniquement en version électronique à moins que vous fassiez une demande précise de le recevoir en format papier.

Les changements nous poursuivent nous aussi et vous verrez également des changements à la Fondation Laure-Gaudreault (nouveau logo).

Toutefois, nous demeurons toujours attentifs à mieux répondre à vos besoins dans la mesure de nos moyens.

Vous êtes des personnes importantes pour nous !

Bernard Deschênes, président



Bienvenue aux nouvelles personnes membres de notre secteur !

Louise Bédard, Carole Bégin, Raymond Fortin, Linda Leclerc, Lucie L'Espérance, Yves Lord, Guylaine Ménard, Céline Ruelland, Marco Verret, Francine Corbin, Lise Larouche, Carmen Leblanc, Lisa Lefrançois, Pierre-André Marceau, Anne Martel, Murielle Charette.

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.

ATTENTION, après le 19 février, il ne sera plus possible de payer par carte de crédit.

Mot du président régional

Au moment d'écrire ces lignes, nous venons de tenir le premier Conseil national (CN) de la dernière année de notre triennat 2023-2026.

Cela signifie que, dans moins de sept mois, se tiendra le prochain congrès de l'AREQ (CSQ). À partir de maintenant, nous devons nous concentrer sur les préparatifs de nos membres délégués, car nous discuterons des modifications importantes aux Statuts et Règlements ainsi qu'aux orientations à donner à notre Association pour mieux répondre aux besoins actuels de nos membres.

Pour le triennat 2026-2029, ces orientations devront renforcer notre impact et notre présence dans la société, nous l'espérons. De plus, la relève aux différents postes de responsabilités sectorielles et régionale devient donc prioritaire, car plusieurs d'entre nous seront en fin de mandat. Il est important d'assurer une transition fluide pour la continuité de notre mission. Nous invitons tous les membres intéressés à s'impliquer et à apporter leur énergie et leurs idées nouvelles.

En fait, qu'est-ce qu'on attend vraiment de notre organisation ? On parle souvent de changement, mais est-ce qu'on est prêt à l'encaisser ? Imaginez un peu la relève qui débarque avec des idées toutes fraîches et des perspectives nouvelles. Ça peut faire peur, mais c'est aussi super excitant, non ? Allez, on se lance dans cette aventure ? C'est le moment ou jamais de redéfinir ensemble ce que l'on veut vraiment pour notre avenir et celui de l'AREQ.

Bonne réflexion.

Réjean Lemelin, président régional



CALENDRIER DES ACTIVITÉS DU SECTEUR AREQ 03M

Activités 2026	Date limite d'inscription	Date de l'activité
Escapades	Voir détails p. 9	12 mai 2026
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	16 avril 2026	30 avril 2026
Assemblée générale régionale	28 avril 2026	12 mai 2026
Marche Procure cancer de la prostate		18 juin 2026

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.

Invitation Journée internationale des droits des femmes

Vous êtes invité-e-s à participer à la journée internationale des droits des femmes, sous le thème « Générations deboutte! »

Date : Le vendredi 6 mars 2026

Lieu : Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec

Accueil : 8 h 30

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

9 h 30 : 1^{re} conférence

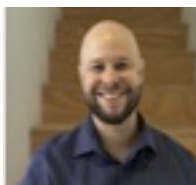


Cheminement de vie et recherche en cancérologie : être femme, immigrante, médecin et scientifique par Nataly Espinoza Suarez.

Elle travaille comme chercheuse en cancérologie au CHU de Québec. Elle nous présentera son parcours et le fruit de ses travaux sur le cancer.

10 h 45 : Pause

11 h : 2^e conférence



La justice réparatrice par l'organisme Equijustice.

Olivier Ouellet, directeur et médiateur, et Julia Richard, directrice adjointe et médiatrice.

La justice réparatrice est une approche de la justice qui met l'accent sur la réparation des torts causés par un événement, en favorisant un dialogue volontaire,

sécuritaire et constructif entre les personnes concernées. La justice réparatrice vise à reconnaître les torts causés, à responsabiliser ou à réparer, toujours en plaçant les personnes et leurs attentes au centre des préoccupations. Une réflexion porteuse de sens en cette journée dédiée à l'égalité et à la dignité, qui invite à repenser notre manière de faire justice ensemble.

12 h 15 : Dîner

13 h 30 : Tour de chant



Hommage en chanson à des femmes marquantes.

Depuis l'âge de onze ans, Ginette Paradis chante sans arrêt. Elle a appris auprès de maîtres qui l'ont guidée en techniques vocales et en écriture, mais surtout en éclosion et contrôle de ses émotions, notamment avec Claude Vallières, Marie-Claire Séguin et Marc Chabot.

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, elle nous amènera dans des univers féminins qui ont façonné notre culture, telles : Pauline Julien, Clémence Desrochers, Luce Duffaut, Véronique Sanson, Ariane Moffat, Barbara, Mara Tremblay, pour n'en nommer que quelques-unes.

Un spectacle à voir, qui nous fera fredonner.

Inscription avant le 19 février 2026

ACTIVITÉ RÉGIONALE JIF – Le vendredi 6 mars 2026

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 19 février 2026 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.

Invitation **Activité régionale en environnement**

VIE DE L'AREQ

Date : Le mercredi 22 avril 2026

Lieu : Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec

Accueil : 9 h

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

9 h 45 : Mot de bienvenue

10 h : Conférence par Marie-Claude Roy



de Québec'ERE ayant pour sujet *Moi, je ne contamine pas !* avec l'approche d'un contrat d'engagement pour poser un geste concret.

D'où vient l'eau que nous utilisons chaque jour et que devient-elle après son passage dans nos maisons ? La conférencière nous convie à réfléchir à notre consommation d'eau et à mieux comprendre les répercussions de l'usage de polluants sur l'environnement. À travers les échanges, nous serons amenés à porter un regard plus conscient sur les produits domestiques que nous utilisons dans nos activités quotidiennes, à la maison comme dans nos loisirs, afin d'adopter des gestes plus responsables pour la préservation de cette ressource essentielle.

10 h 45 : Pause

11 h : Suite de la conférence, échanges et remerciements.

12 h : Dîner

13 h : Conférence par Véronick Raymond



Les enjeux de la mode sur l'environnement

Professionnelle des arts de la scène et des médias, Véronick Raymond fait présentement une maîtrise en bioéthique à l'École de santé publique de l'Université de Montréal. Elle donne également des conférences sur des enjeux sociaux et des formations en communication. Elle dirige bénévolement le Festival Ciel d'août, dans les Laurentides, événement qui célèbre le patrimoine naturel et immatériel, dont les pratiques artisanales textiles. Enfin, elle présente chaque semaine une chronique scientifique au magazine radio Moteur de recherche sur ICI Radio-Canada Première et tient la chronique Coup d'œil techno au magazine télé *Ça me regarde* sur AMI-Télé.

Sa conférence touchera les enjeux environnementaux reliés à la mode, notamment l'exploitation humaine dans l'industrie textile, la surproduction vestimentaire, l'utilisation de fibres et de produits toxiques dans la fabrication des vêtements. Enfin, Mme Raymond fera un lien avec nos anciennes pratiques de récupération des textiles qui étaient au cœur des pratiques artisanales.

15 h : Fin de l'activité

Date limite d'inscription : le 7 avril 2026

JOURNÉE RÉGIONALE ENVIRONNEMENT – Le mercredi 22 avril 2026

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 7 avril 2026 à :

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Marie-Claude Duchesne : 1387, rue des Andes, Québec G1C 5Y3

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.

40^e Assemblée générale annuelle du secteur AREQ Beauport– Côte-de-Beaupré (AGS)
Le jeudi 30 avril 2026, accueil à 8 h 30
Hôtel Ambassadeur, 3401 boul. Ste-Anne, Québec, salle Ste-Anne A et B

Ordre du jour

1. Inscription et visite de l'exposition de nos artistes membres de l'AREQ.
2. Accueil et mot de bienvenue de la présidence.
3. Nomination d'un·e président·e et d'un·e secrétaire d'assemblée et d'élection.
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
5. Nomination d'un·e président·e et d'un·e secrétaire d'élection.
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'Assemblée générale du A2425-AGS-PV-1.
7. Réception du rapport de la présidence et des rapports des comités (à lire avant l'assemblée).
8. Rapport de la trésorerie.
9. Élections du conseil sectoriel :
 - Présidence, 2^e vice-présidence, secrétaire, et 2^e conseiller.
10. Nomination des délégués et des substituts pour le Congrès de 2026 à Lévis.
11. État de réalisation et adoption du plan d'action triennal sectoriel ;
 - Mot du président régional Réjean Lemelin
12. Autres sujets :
 - Assemblée générale régionale, le mardi 12 mai 2026, à l'Hôtel Québec

Levée de l'Assemblée

À 11 h - Conférence sur la proche-aidance avec Samuel Labrecque.

À 12 h - Dîner convivial, formule buffet.

- Tirage du nom de l'artiste devant participer à l'AGR.

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 33 membres réguliers.

Bernard Deschênes, président

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE – Le jeudi 30 avril 2026

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 7 avril 2026 à :

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Marie-Claude Duchesne : 1387, rue des Andes, Québec G1C 5Y3

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.

36^e Assemblée générale régionale des membres de l'AREQ Région Québec– Chaudière-Appalaches

Date : le mardi 12 mai 2026

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 de la présidence d'élection (art.18.04)
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 36^e Assemblée générale A2526-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 35^e Assemblée générale A2425-AGR-PV-01
6. Présentation du rapport de la présidence et des rapports des responsables de comités régionaux
7. Rapport de la trésorière
 - 7.01 Présentation et réception du rapport financier régional 2024-2025
 - 7.02 Présentation et réception du rapport régional 2025-2026 (au 30 avril 2026)
8. Nomination des personnes scrutatrices (art.18.04)
9. Élections (art. 14.02 a et b)
10. Réception du plan d'action régional (art.14.02c) et état de sa réalisation
11. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
12. Présentation des artistes et remise de prix de participation
13. Prix de présence
14. Levée de l'assemblée
15. Repas

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE – Le mardi 12 mai 2026

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 7 avril 2026 à :

Je désire payer par Interac (voir infos page 2) Marie-Claude Duchesne : 1387, rue des Andes, Québec G1C 5Y3

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

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.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT
Région Québec – Chaudière-Appalaches
Date : le mardi 12 mai 2026, heure à déterminer
Lieu : Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec G1W 3Z6

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination à 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 25 mai 2025
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2025
8. Élections: présidence, trésorerie et secrétariat
9. Mot du président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Tirage-Partage et remise des chèques pour les bénéficiaires et remerciements

Marie Nadeau, présidente

Invitation aux artistes et artisans!

Le conseil sectoriel profite de son assemblée générale sectorielle du jeudi 30 avril 2026 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 chacun des artistes participants.

Un participant sera choisi au sort pour exposer une de ses œuvres lors de l'AGR du mardi 12 mai 2026 à l'Hôtel Québec. Il y aura un tirage de 10 prix de participation de 100 \$. La présence de l'artiste est obligatoire lors de cette exposition.

N.B. : Arrivez à 8 h 30 pour installer vos œuvres.
(Aucune vente sur place).

**Inscription des artistes à : gagne_daniel@hotmail.com
ou par téléphone au 418-822-2876.**

Daniel Gagné, responsable

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/>

Escapades

Invitation

Une nouvelle année, des nouvelles activités ?

Les débuts d'année sont toujours propices aux remises en question. Je ne vous mens pas en vous disant que j'ai relu vos demandes faites lors de la Fête du 40^e. Je vous ai alors proposé ce que vous aviez demandé. Cinq membres seulement ont répondu affirmativement à la sortie proposée à l'automne. Personne n'a été intéressé par les concerts et les pièces de théâtre. Je vous ai attendu-e-s seule au Dolly's pour des rendez-vous billard ou au 5 à 7 les premiers mardis du mois...

En cette nouvelle année, que va-t-il se passer dans notre secteur de l'AREQ ? Ce sont les membres qui définissent une organisation. Que voulez-vous vraiment ? Qui va être l'allumeur d'étincelles ? Si vous avez des idées, je suis prête à vous aider à les réaliser. Seule, je trouve la tâche ardue.

Voici une proposition en collaboration avec Voyage Plein Soleil qui nous avait fait rêver au déjeuner de la

rentrée avec leurs voyages. Une sortie d'une journée qui aura lieu, même si nous ne sommes que quelques membres à s'y inscrire. Pour le moment, une trentaine de places nous sont réservées dans leur autocar.



Qui sera au rendez-vous ?

Visite de Radio-Canada et des coulisses du Centre Bell, le 12 mai 2026. Coût : 195 \$ par personne.
Inclus : Transport & guide, visite guidée du Centre Bell, dîner, visite guidée de Radio-Canada.
Pour information : Cynthia Leriche : 418 847-1023
Lien pour inscription : <https://pleinsoleil.reslynx.com/grouptour/prepares/0L/FR/26MAI12QUERDC>

Marie-Claude Duchesne, vice-présidente

Programme VIACTIVE

Invitation

Les mardis et jeudis, rejoignez-nous et faites le plein d'énergie dans une ambiance motivante !



Il n'est pas trop tard pour participer à VIACTIVE.

C'est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus et a été conçu et validé par des kinésiologues et spécialistes de l'activité physique. Ce programme offre des activités physiques adaptées aux conditions physiques des personnes âgées : 30 minutes d'échauffement et 30 minutes de routine d'aérobic, musculation et étirements/relaxation au son d'une musique dynamique et entraînante.

Nous vous rappelons que le programme VIACTIVE vous est offert gratuitement de 9 h 30 à 10 h 30 au sous-sol de l'église de Giffard.

Plusieurs autres activités sont également offertes.

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

Retour

Le projet intergénérationnel

Échanges intergénérationnels dans le cadre du Projet toujours en action (PTEA)



Le projet d'échanges intergénérationnels est maintenant lancé. Un premier atelier s'est tenu sur l'origami, le 3 décembre 2025, auprès des élèves des 5^e et 6^e du primaire de l'école des Grands-Bâtisseurs de Beauport, grâce à la participation des membres de l'AREQ, Yvon Lavoie, Luciana Tesolin et Pierrette Simoneau ainsi que du soutien de l'enseignante attirée à ce projet Karenne Parent.

L'intérêt des élèves nous encourage à poursuivre nos échanges d'autant plus que plusieurs autres membres du secteur de l'AREQ ont manifesté leur désir de s'impliquer dans le même sens.

De nouveaux ateliers (tricot, dessin, peinture, cuisine, etc...) sont en chantier et l'ensemble de ces activités se dérouleront de février à juin 2026.

Votre goût de transmettre vos connaissances vous tient à cœur, communiquez avec Pierrette Simoneau (tél. : 418 667-8850 ou par courriel : pierrettesimoneau@gmail.com pour faire votre proposition de bénévole enseignant.

Pierrette Simoneau, responsable



Fondation Laure-Gaudreault (FLG)



C'est sous ce nouveau logo que vous retrouverez désormais la FLG. Nouveau logo, mais les mêmes défis d'aider les personnes dans le besoin, d'aider à la recherche médicale ou sociale pour

améliorer la qualité de vie des personnes âgées et d'aider des œuvres pour des jeunes dans le besoin.

Chaque année, l'AREQ 03-M répond à des demandes d'organismes de notre territoire avec l'argent de vos dons. Au dîner de Noël, un tirage

moitié-moitié a permis de remettre 514\$ à la Fondation. Un gros merci aux participants.

Avec son nouveau président, Pierre Lefebvre, nous attendons d'autres changements dans la prochaine année à la Fondation. Entretemps, rendez-vous sur le site de la FLG afin de faire un dernier don avant les impôts et vérifier si vous avez déjà rempli votre adhésion à la Fondation.

Merci à tous les donateurs de l'année 2025 !

Votre générosité aidera un voisin.

Marie-Claude Duchesne, responsable sectoriel pour la Fondation Laure-Gaudreault

Retour

sur la marche internationale des personnes âgées

La 5^e édition de la Journée des aînés : un rendez-vous ensoleillé et rassembleur.

Le 1^{er} octobre dernier, sous un soleil radieux, près de 800 personnes se sont réunies pour célébrer la 5^e édition de la Journée des aînés. L'événement a permis de mettre à l'honneur le rôle des personnes âgées dans la communauté et de souligner l'importance du vieillissement actif et positif.

Parmi les participants, plusieurs membres de l'AREQ étaient présents, démontrant une fois de plus leur engagement à défendre les intérêts et le mieux-être des personnes âgées du Québec. La marche de 3 km a rassemblé un impressionnant contingent intergénérationnel. En effet, 80 élèves de l'École Freinet de Québec (secteur des Chutes) ont joint leurs pas à ceux des aînés, répondant à l'invitation de la Table de concertation des aînés de Beauport (TCAB).

Cette rencontre entre générations a renforcé l'idée que l'âge n'est pas une barrière à la participation citoyenne ni à la vitalité.

En rassemblant autant de participants dans une ambiance festive et chaleureuse, cette 5^e édition confirme la pertinence d'agir ensemble pour promouvoir une image positive du vieillissement. Elle rappelle aussi que chaque geste posé pour renforcer les liens intergénérationnels contribue au mieux-être collectif.

L'événement s'est achevé par un repas frugal, partagé face au Parlement. À l'approche des journées plus fraîches, parions qu'il pourrait bien s'agir de l'un des derniers repas pris en plein air cette saison !

Arlène Levesque



Retour

Activité régionale sociopolitique



Au cours de la journée du 23 octobre 2025, nous avons eu droit à deux conférences très intéressantes et remplies d'informations pertinentes.

Lors de la première conférence, M^e Jérémie Côté, notaire, nous a entretenus sur les aspects légaux et financiers liés à l'inaptitude et à la fin de vie en soulignant l'importance d'une bonne planification successorale. Il nous a présenté quelques nouveautés sur les mesures d'assistance disponibles au Québec que l'on peut consulter sur le site du Curateur public.

Au cours de la deuxième conférence, Samuel Labrecque, conseiller de l'AREQ, nous aide à comprendre l'intelligence artificielle pour les

personnes âgées. Il nous rappelle que les recherches sur la technologie remontent à 1956 et que ce sont les personnes qui l'utilisent qui peuvent causer problème.

Après le dîner, sous le signe de la musique, Frédéric Matte nous a divertis et même fait chanter sous des airs connus et pleins d'entrain.

Somme toute une journée riche de sens et qui nous rappelle l'importance d'apprendre, de se questionner sur les différents enjeux qui font partie de notre quotidien.

Un grand merci à l'équipe du comité
Pierrette Simoneau, responsable comité sociopolitique

Invitation Marche pour le cancer de la prostate

Afin de contribuer à la sensibilisation contre le cancer de la prostate et à la recherche dans ce domaine, l'AREQ de votre secteur organise une marche pour une troisième année. Dix huit hommes par jour, au Québec, sont diagnostiqués avec un cancer de la prostate. Nous vous invitons à souscrire à l'organisme Procure, par le lien internet : <https://marcheducourage.ca/fr/register/> Mme Souhade Malouadjmi personne ressource tout au long de la campagne. Souhade.malouadjmi@procure.ca

Mais nous vous invitons surtout à une courte marche, le jeudi 18 juin 2026 de 10h 30 à 12 h au Centre plein Air de Beauport, 95 rue de la Sérénité, un site enchanteur à visiter avec votre conjoint-e, votre animal de compagnie, vos amis, vos enfants et si vous le désirez, vous pouvez même faire un pique-nique.

Note : En cas de pluie, l'événement n'aura pas lieu.
Bonne route ensemble

Bernard Deschênes, président

Retour Journée internationale des hommes

C'est le mercredi 19 novembre dernier que se déroulait la célébration de la Journée internationale des hommes à l'Hôtel Québec.

Pour cette occasion, la région 03 a accueilli deux conférenciers dynamiques pour nous parler de solitude. En après-midi, un photographe professionnel nous apprenait avec humour à nous dépasser en tant que photographe amateur avec notre cellulaire.

Bravo aux hommes du comité pour nous avoir organisé une si belle rencontre.

Nous vous rappelons que les activités proposées par l'AREQ régionale sont offertes à tous ses membres.

Marie-Claude Duchesne



*Surveillez la
sortie du prochain
Point de chute!*

Avis de recherche

L'AREQ nationale a recensé 19 membres de notre secteur dont l'adresse postale est erronée.



Nous avons besoin de votre aide pour retrouver ces personnes afin qu'elles puissent continuer à recevoir les informations et les invitations auxquelles elles ont droit afin de participer aux activités du secteur et de la région.

Voici la liste de ces membres :

Francine Beaudry, Hélène Blanchet, Jean-Jacques Bouvier, Michèle Cancel-Arrufat, Serge Corriveau, Suzanne Côté, Gilles Dupéré, Diane Faucher,

Réjeanne L. Fortier, Louise Genest, Réjane Larouche, Paul-André Lessard, Francine Létourneau, Claude Rhéaume, Mich Sirois, Madeleine Tremblay-Chabot, Paul-André Verreault, Doris Thibault.

Si vous identifiez une ou plusieurs de ces membres, veuillez communiquer cette information à Bernard Deschênes au 418 663-1649 ou par courriel : bernard.deschenes@hotmail.com

Retour Le dîner de Noël

Le 11 décembre dernier, notre traditionnel dîner de Noël a réuni 84 personnes à l'Hôtel Ambassadeur.

Selon les nombreux commentaires reçus, ce fut un véritable succès, grâce à l'accueil chaleureux, à l'énergie et à la bonne humeur des participants qui ont, malgré tout, bravé une importante bordée de neige.

De plus, nous avons eu le plaisir de rencontrer les nouveaux membres qui avaient été invités à se joindre à nous pour célébrer cet événement très populaire et toujours rassembleur.

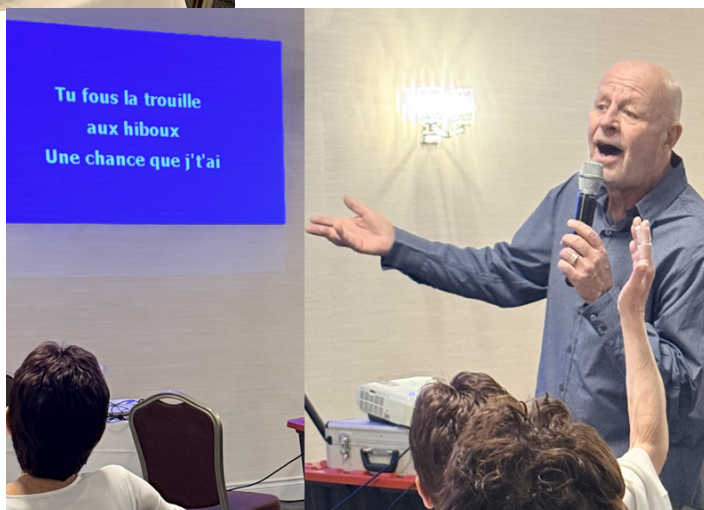
Nouvel endroit, nouvelle ambiance, nouveau décor, nouvelles rencontres, un esprit festif et un délicieux buffet chaud auquel les convives ont fait grand honneur !

Le tout accompagné de l'excellent répertoire musical proposé par Jérémy Gauthier pour animer le karaoké et la danse en ligne avec notre danseuse étoile, Georgianne Gagné.

Au nom de tous les membres du conseil sectoriel, tous nos meilleurs vœux pour la nouvelle année 2026 ! Et comme l'a si bien interprété Donald Roberge en karaoké :

« Une chance que j't'ai. Une chance qu'on s'a ! »

Luciana Tesolin



Campagne spéciale d'adhésion à l'AREQ et à son assurance maladie ASSUREQ

Dans le cadre de la campagne d'adhésion spéciale, qui se tiendra du 1^{er} janvier au 31 mai 2026, l'AREQ offre une occasion exceptionnelle à durée limitée aux personnes qui n'avaient pas pu adhérer à l'AREQ au moment de leur retraite, de le faire maintenant, pour ainsi, profiter pleinement de tous les avantages réservés aux membres, dont le régime ASSUREQ, qui est offert en deux formules : **Santé et Santé Plus**.

Pour tout renseignement sur la campagne d'adhésion, référez vos proches à l'AREQ au 1 800 663-2408. Nous nous occupons du reste !

Pour les membres déjà inscrits à ASSUREQ Santé et qui voudraient adhérer à Santé Plus, il suffit d'en faire la demande à : retraite-public@beneva.ca avec vos coordonnées et votre numéro de police actuel.

Pour plus d'information, consultez le magazine *Quoi de neuf* dans les publications du site de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org/>

FAITES DÉCOUVRIR L'AREQ... ET RÉGALEZ-VOUS !

Chaque fois qu'une personne que vous avez référée dans le cadre de la campagne devient membre régulier, vous recevez une carte-cadeau de 25 \$ chez Ben & Florentine.

Une nouvelle adhésion = une carte-cadeau !
Propagez la bonne nouvelle dans votre entourage, c'est sans limite : plus vous référez, plus vous savourez !

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, nombre de repas, conférence, transport). 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 avisant sept jours avant la tenue de l'activité. Dans le cas d'une inscription payée, aucun remboursement après ce délai.

Nécrologie

André Goulet, *membre.*

Denise Ruel, *membre.*

Françine Faucher, *mère de Martine Faucher, membre.*

Jean-Pierre Mailloux, *membre.*

Rodrigue Dion, *membre.*

Jacques Boily, *membre, en lien avec de nombreux membres de sa famille également enseignants et membres de notre secteur.*

Richard Paré, *beau-frère de Bernard Croteau.*

Jean-Guy Robitaille, *beau-frère de Bernard Croteau.*

Jeannette Corriveau-Perreault, *notre membre centenaire.*

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 est : pierrettesimoneau@gmail.com
Vous pouvez également vous procurer des cartes de condoléances auprès de Pierrette Simoneau.*

CONSEIL SECTORIEL

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

RESPONSABLES DES COMITÉS

LES RESPONSABLES DES COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault

Marie-Claude Duchesne

Comité des femmes

Vacant

Comité 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

Nancy Miller

Bulletin

Luciana Tesolin et Denise Lachance

Site WEB

Martin Châteauvert

Cartes d'anniversaire

Denise Lachance
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 **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, avisez Nancy Miller : biograno54@gmail.com
Un merci tout particulier à tous nos collaborateurs au bulletin.