



MOT DU PRÉSIDENT SECTORIEL

La période de l'automne s'annonce active. En effet, après le bon déjeuner des membres au club de Golf Royal Québec de Boischatel, la marche pour la Journée internationale des personnes âgées s'avère importante car elle offre une rare occasion de manifester ouvertement les besoins des personnes âgées en pleine période électorale.

D'autre part, nous ne manquerons pas de participer à des activités physiques régulières, à des rencontres régionales en sociopolitique et sur la situation des hommes mais surtout à la grande fête du dîner traditionnel de Noël du 10 décembre prochain à l'Hôtel Ambassadeur. Il y a toujours bien-sûr, l'accès aux dossiers d'information sur les assurances, la retraite, les consultations juridiques gratuites par NOVUM, et les nombreuses conférences offertes tout au long de l'année.

Les membres du conseil sectoriel sont là pour vous entendre sur les sujets qui vous intéressent. Ils se joignent à moi pour remercier Lise Éthier pour son excellent travail dans le dossier de l'environnement.

J'en profite aussi pour vous présenter les membres délégués au Congrès 2026, qui s'est tenu à Lévis en juin dernier.

Bonne santé et un bon début d'année d'activités ensemble!

Bernard Deschênes, président



Nancy Miller, co-présidente des débats, animatrice lors du 50^e Congrès de l'AREQ et 2^e vice-présidente de notre conseil sectoriel.



Les membres délégués au Congrès 2026 : Pierrette Simoneau, Denise Lachance, Carole Pedneault, Martin Châteauvert, Bernard Deschênes, Huguette Bérubé, Luciana Tesolin et Marie-Claude Duchesne.

MARCHE JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES



Par une belle journée ensoleillée, plusieurs de nos membres ainsi que plusieurs membres de la région et des régions, ont marché joyeusement, pour souligner la **Journée internationale des personnes âgées** du 1^{er} octobre.

On aurait dit que cette année, c'était la marche de l'AREQ car les couleurs de nos bannières flottaient partout.

Notre présidente au national, Micheline Germain a profité de ce moment stratégique des élections pour passer les vrais messages, notamment aux candidats et députés présents ainsi qu'au maire de Québec, Bruno Marchand.

Cette visibilité est unique et elle sert bien l'attention qui doit être accordée aux multiples besoins des personnes âgées. Restons actifs et déterminés!

Bernard Deschênes, président sectoriel

C'est parti, ensemble pour l'année d'activités 2026-2027!



TABLE DES MATIÈRES

Marche des personnes âgées	2
Mot du président régional	3
Activité régionale JIH	4
Invitation au dîner de Noël	5
Viactive, les activités reprennent	6
Programme PTEA	6
Chronique environnement	7
Aide mémoire pour les activités	7
Nouveaux taux de la RAMQ	8
Les nouveaux services NOVUM	8
Retour sur la marche du courage Procure	9
Marche santé et bien-être des hommes	9
Retour sur le déjeuner des retraité-e-s	10
Choix de menus pour l'activité régionale	11
Informations pour les inscriptions	11
Nécrologie	11
Le conseil sectoriel et les dossiers	12

Prochain bulletin sectoriel

Tombée des articles : 22 janvier 2027

Prochaine parution : 5 février 2027





Octobre est déjà arrivé, et le temps passe vite!

Les premières activités sectorielles ont eu lieu, et nous nous préparons maintenant à notre rencontre régionale sur l'action socio-politique. Ce sera une belle occasion de nous retrouver. Les inscriptions sont également en cours pour l'activité des hommes, qui se tiendra le 19 novembre prochain.

La région a participé à la marche **Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés**, qui a eu lieu le 1^{er} octobre. Dans le contexte de l'élection provinciale, notre présence était importante: nous étions visibles et notre message ne pouvait être ignoré.

Les candidates et les candidats auront ainsi entendu clairement nos préoccupations, notamment celles qui concernent le pouvoir

d'achat et les autres enjeux touchant les personnes âgées tel que le maintien à domicile.

À compter de maintenant, soyons présentes et présents en grand nombre aux activités de l'AREQ, tant sectorielles que régionales. Ce mot du président se veut court afin de laisser place à quelques photos récentes de nos activités : marche du 1^{er} octobre et des escouades de la retraite. Nous étions présents en Beauce-Etchemin, à Québec et dans le secteur de l'Amiante.

Merci à vous toutes et à tous pour votre participation.

Réjean Lemelin, président régional



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

VOUS AVEZ DÉMÉNAGÉ !

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/>

ACTIVITÉ RÉGIONALE JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2026

Nous vous invitons à l'activité régionale
Journée internationale des hommes (JIH 2026)
«Prendre soin de soi et des autres»
Le jeudi le 19 novembre 2026, à 9 h
Hôtel Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest
Inscription avant le 6 novembre



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

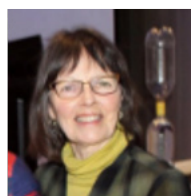
10 h 50 - 11 h 50 : 2^e conférence



Le cancer foudroyant de la prostate.

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

Lise Éthier, du secteur Beauport-Côte-de-Beauport, qui accompagne 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

12 h 15 : Dîner (n'oubliez pas d'indiquer votre choix de menu lors de votre inscription).

Jean-Noël Laprise, responsable régional du comité des hommes et 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. 11) : ☐ Menu 1 ☐ Menu 2 ☐ Menu 3		
☐ Je désire payer par Interac (voir infos page 11)		
☐ Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré		
Inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec vos nom et prénom, numéros de membre et de téléphone, le nom de l'activité et le mode de paiement s'il y a lieu.		

INVITATION AU DÎNER DE NOËL

Date : Le jeudi 10 décembre 2026

Lieu : Hôtel Ambassadeur, 3401, boul. Sainte-Anne, QC

Coût : 40\$/membre • 50\$/non-membre

Accueil à 11 h 30

Date limite pour l'inscription le 29 novembre

Nous vous attendons en grand nombre dans l'ambiance magique 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.

Nombreux prix de présence dont une nuitée pour deux personnes, offert par l'Hôtel Ambassadeur, un tirage moitié-moitié. Musique, danse en ligne et bien plus!

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



Un délicieux buffet chaud !

Soupe servie à la table

Pain et beurre

Salade du chef vinaigrette balsamique

Sauté de bœuf teriyaki

Filet de saumon sauce béarnaise

Gratin dauphinois

Riz Basmati

Légumes sautés

Plateau de fromages à pâte ferme

Desserts servis à l'assiette

Breuvages chauds

DÎNER DE NOËL – LE JEUDI 10 DÉCEMBRE 2026

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 29 novembre 2026 à :

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

☐ Je désire payer par Interac (voir infos page 11)

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

Inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec vos nom et prénom, numéros de membre et de téléphone, le nom de l'activité et le mode de paiement s'il y a lieu.

VIACTIVE, LES ACTIVITÉS REPRENENT !

*Gardez la
forme avec
Viactive!*

Ce programme offre des activités adaptées aux conditions physiques des personnes âgées et une fois par mois, il y a un échange de livres, de casse-têtes et autres objets gratuitement.

Plusieurs autres activités sont offertes, pour plus d'information, consultez la programmation du Club FADOQ Giffard :

<https://club.fadoq.ca/T050>

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

Nous vous rappelons que le programme Viactive vous est offert gratuitement tous les mardi et jeudi matin, de 9 h 30 à 10 h 30 au sous-sol de l'église de Giffard, 3325, rue Loyola, Québec G1E 2S1.

PROGRAMME TOUJOURS EN ACTION (PTEA)

Un petit bilan de notre première année du Projet Toujours En Action avec l'école des Grands-Bâtisseurs de Beauport.

Les activités qui ont été réalisées auprès des jeunes, ont reçu un accueil des plus chaleureux autant par les élèves que par les enseignantes. De plus, les personnes bénévoles qui y ont participé ont toutes été enchantées de leur expérience et pourront d'ailleurs vous le confirmer.

Pour cette année, l'école a créé un comité dédié spécialement à l'**intergénérationnel** en deux volets : aîné·e·s et jeunes.

Vous êtes intéressé·e·s à partager une de vos passions : origami, couture, dessin, broderie, bricolage, tricot, crochet, cuisine, lecture, etc. communiquez avec un des membres du conseil

sectoriel, il se fera un plaisir de prendre vos coordonnées, vos disponibilités et de noter l'activité que vous aimeriez faire avec ces jeunes.

Merci aux personnes qui sont venues l'an dernier et bienvenue à toutes celles qui ont le goût de profiter de cette belle opportunité de partage et de découvertes.

Je suis de tout cœur sur ce projet !

Pierrette Simoneau

pierrettesimoneau@gmail.com



Le bulletin Point de chute de plus en plus en format électronique

À noter que la version numérique du bulletin, en plus d'être en couleurs, contient des hyperliens actifs qui, d'un simple clic, vous donnent accès aux sites que vous souhaitez consulter.

On peut toutes et tous s'engager pour la planète, un geste à la fois.

Grille de l'organisme: jourdelaterre.org

Cinq gestes s'imposent : • Je réduis • Je réutilise
• Je recycle • Je valorise • J'élimine.



Pour ce bulletin, nous allons détailler les gestes :

Je valorise

- > Je mets tous mes mouchoirs et papier essuie-tout au compost.
- > Je fais le tri de mon armoire de salle de bain et je ramène mes médicaments expirés en pharmacie.
- > Je mets mon compost au frigo ou au congélateur lors des grosses chaleurs.
- > J'apprends à trois personnes que le papier parchemin et l'essuie-tout sont compostables.
- > J'apprends à un commerçant qui les utilise que les plastiques compostables ne le sont pas au Québec.

- > Je demande à avoir accès au compost au travail si ce n'est pas le cas.
- > Je fais du compost à la maison.
- > Je laisse les feuilles mortes au sol pour nourrir la terre.
- > Je mets une poubelle de compost dans la salle de bain.

J'élimine

- > Je note la fréquence de changement du sac à poubelle et j'essaie de la réduire.
- > Je remplis les sacs avant de les jeter.
- > J'analyse mes déchets et je trouve ceux qui auraient pu être évités.

Lise Éthier, responsable du dossier en environnement

Aide- mémoire pour les activités du secteur

Activité 2026-2027	Date limite d'inscription	Date de l'activité
Activité régionale sociopolitique	Le 9 octobre	Le jeudi 22 octobre
Activité régionale Journée <u>internationale</u> des hommes	Le 6 novembre	Le jeudi 19 novembre
Dîner de Noël	Le 29 novembre	Le jeudi 10 décembre
Activité régionale Journée <u>internationale</u> des femmes	Le 24 février	Le 8 mars
Activité régionale Journée de la terre <u>et</u> environnement	Le 12 avril	Le jeudi 22 avril
Assemblée générale sectorielle (AGS)	Le 16 avril	Le jeudi 29 avril
Assemblée générale régionale (AGR)	Le 14 mai	Le mardi 25 mai

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.

LES NOUVEAUX TAUX RAMQ

Veuillez noter qu'un article à ce sujet sera publié dans le magazine **Quoi de Neuf** de l'automne. Le 1^{er} juillet dernier la RAMQ a mis à jour les tarifs du régime public d'assurance médicaments.

Résumé des tarifs avant et après le 1^{er} juillet 2026

	1 ^{er} juillet 2025 au 30 juin 2026	1 ^{er} juillet 2026 au 30 juin 2027
Prime annuelle	0 \$ à 766 \$	0 \$ à 789 \$
Franchise mensuelle	22 \$	21,25 \$
Coassurance	30 %	30 %
Contribution maximale mensuelle	102,64 \$	105,25 \$
Contribution maximale annuelle	1 232 \$	1 263 \$

Note pour les 65 ans et plus recevant 93 % ou moins du Supplément de revenu garanti (SRG) maximal : 58,08 \$ par mois. Pour plus de détails concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ : Assurance médicaments - Régime de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

LES NOUVEAUX SERVICES 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.

NOVUM

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :

- 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

Depuis le 1^{er} juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ. Ils ont 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 aînés (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.

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ: 1 844 745-4714

<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

RETOUR SUR LA MARCHÉ DU COURAGE PROCURE

La marche du courage Procure contre le cancer de la prostate qui devait avoir lieu le 18 juin dernier au Centre de plein de Beauport a été annulée étant donné la forte pluie qui est venue gâcher notre plaisir de marcher. Des courageux, dont Michel Bussière, Bernard Dechênes et Marie-Josée Boutet se sont quand même présentés, pensant faire une randonnée si la pluie n'avait pas été si abondante. Bons résultats à signaler, nous avons amassé le montant de 900\$ pour la recherche et la prévention de ce cancer.



RETOUR SUR LA MARCHÉ POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES

Aider les hommes, ça marche !

Le samedi 19 septembre dernier, par un bel après-midi ensoleillé, près d'une centaine de personnes ont marché, sur deux kilomètres, par solidarité et pour faire entendre leur voix de façon à :

- Visibiliser les enjeux masculins méconnus.
- Promouvoir la santé et le bien-être des hommes.
- Normaliser et encourager la demande d'aide chez les hommes.



Les marcheuses et marcheurs scandaient des slogans du genre :

Parler d'enjeu masculin, ça répond à un besoin.
Prévenir pour mieux agir pour un meilleur avenir.
Les hommes vont mieux quand on s'adresse à eux.
Pour nos garçons aujourd'hui nous marchons.
On va faire le maximum pour bien s'occuper des hommes.

Et des pancartes blanches...

Les marcheuses et marcheurs portaient, pour retenir l'attention du public, des pancartes blanches sans écrit, signifiant :

- l'analogie avec le drapeau blanc, la paix et le pacifisme.
- le vide met en lumière l'invisibilité et le silence sur certains enjeux masculins, qu'il reste tout à écrire pour assurer un meilleur avenir aux hommes et aux garçons.

Continuons à marcher ensemble pour la santé et le bien-être des hommes et bien sûr pour le plus grand bénéfice de notre société.

Bernard Deschênes, président secteur Beauport—Côte-de-Beaupré



UN DÉJEUNER POUR BIEN DÉBUTER LE TRIENNAT 2026-2029 !

Le 11 septembre dernier, dans la fraîcheur du début de la journée, une centaine de membres étaient attablés au Club de golf Royal Québec de Boischatel pour rire et échanger autour d'un excellent brunch offert par votre Conseil sectoriel.

Votre président, Bernard Deschênes, nous a démontré ses talents d'humoriste en nous présentant les membres du conseil dans un texte à saveur électorale dont en voici un extrait :

Chers concitoyennes et concitoyens, nous vous remercions d'avoir voté pour le meilleur parti politique l'AREQ, soit l'Alliance des Retraités Éclairés du Québec. Vous avez fait le bon choix, car c'est le meilleur parti créé par et pour les personnes retraitées du Québec.

L'action est très présente dans le secteur de Beauport-Côte-de-Beaupré. Quel sera votre prochain engagement ? Venez nous rejoindre !

Un retour sur les activités de la dernière année nous a démontré toute la créativité des membres qui ont répondu à la rencontre intergénérationnelle avec les élèves de l'école des Grands-Bâtisseurs.



Lors du tirage moitié-moitié, c'est avec grand plaisir que j'ai remis à M. Serge Bouchard la somme de 288\$. Étant donné que le Conseil sectoriel double toujours la somme récoltée, c'est donc un montant de 576\$ qui sera envoyé à la Fondation Laure-Gaudreault. Merci aux participants.

Marie-Claude Duchesne, 1^{re} vice-présidente et responsable du dossier de la FLG



CHOIX DE MENUS POUR LES ACTIVITÉS RÉGIONALES

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

Menu 1

*Sauté de poulet au cari
Chutney de mangues sur riz au
jasmin et pain naan.*

Menu 2

*Tagliatelle aux fruits de mer
Tomates cerises, câpres
et ail confit.*

Menu 3

*Brochette de bœuf mariné
Pommes de terre grelots
confites au gras de canard
et légumes de saison.*

Dessert du jour - Café, thé ou infusion

Informations importantes pour les inscriptions aux activités du secteur

1 - INSCRIPTION PAR COURRIEL à :

- areq.secteur03m@hotmail.com
- avec vos nom et prénom, 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.

RAPPEL DES POLITIQUES DE REMBOURSEMENT

Toutes les activités qui vous sont offertes gratuitement par votre secteur 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 et qui ne se présente pas, devra 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. Merci pour votre collaboration.

NÉCROLOGIE

Marie-Claire Mercier-Boucher, membre.

Madame Mercier est décédée le 25 septembre à l'âge de 98 ans.

Aux familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.



Marie-Claude Duchesne est responsable de recueillir les informations sur les avis de décès de nos membres en vue de leur publication dans notre bulletin sectoriel: duchesnmc@yahoo.ca

Un appel à toutes et à tous

Nous aimerions combler trois postes vacants, soit celui de 2^e conseiller ou conseillère, celui du dossier des femmes, du dossier des hommes et du dossier environnement.

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 mieux se connaître. Communiquez avec nous si cela vous tente :
areq.secteur03m@hotmail.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} conseillère

Luciana Tesolin
lucianatesolin@gmail.com

2^e personne conseillère

Poste vacant

Président régional

Réjean Lemelin
rejemelin@gmail.com

Les responsables de dossiers

Fondation Laure-Gaudreault

Marie-Claude Duchesne

Dossier des femmes

Poste vacant

Dossier des hommes

P.A. Marceau

Dossier des assurances

Arlène Levesque

Dossier de l'environnement

Poste vacant

Dossier de la retraite

Denise Lachance

Dossier action sociopolitique

Pierrette Simoneau

Chaîne électronique

Nancy Miller

Bulletin

Luciana Tesolin et Denise Lachance

Site WEB

Martin Châteauvert

Envoi des cartes d'anniversaires

Denise Lachance, Jocelyne Nadeau, Micheline St-Pierre Jourdain et Lucie Thomassin

Téléphones importants

Pour un changement d'adresse, de n° de téléphone ou de courriel, aviser le secrétariat de l'AREQ :
info@areq.lacsq.org ou 418 525-0611
NOTRE SITE : beauport.areq.lacsq.org

FONDATION LAURE-GAUDREULT : www.fondationlg.org
AREQ-CSQ : areq.lacsq.org – 1-800-663-2408
RETRAITE QUÉBEC : 1-800-463-5533
www.retraitequebec.gouv.qc.ca
BENEVA : 1-888-833-6962

UN MERCI TOUT PARTICULIER À TOUS NOS COLLABORATEURS AU BULLETIN