

# ENTRE FLEUVE ET SOMMETS



**AREQ**

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ



## SOMMAIRE

## PAGE

Mot de la présidente	1
La non-rentrée 2025	2
Des manifestations	3
Activité sociopolitique	4
Conférence assurance	5
ASSUREQ changements	6
Novum	7
Agenda	7
Journée inter.des hommes	8
Retour sur rencontre Noël	8-9
Les bourses de l'AREQ	9
Convocation	10
FLG	11
Avis de décès	11
Fleur de tempête	12
Liratoutâge	13
Invitation JI de la femme	14
Journée rég.environnement	14-15
Mot du président régional	15
CS et responsables	16
Autres bénévoles	16

Qu'est-ce que l'AREQ ? Pouvez-vous imaginer que je suis devenue présidente avant de savoir ce qu'est vraiment l'AREQ ? Pour moi, c'était un déjeuner de la non-rentrée, une occasion de revoir mes anciens collègues de travail. Bien oui, je peux vous aider à la trésorerie, mon chum est bon là-dedans, il va m'aider.... D'autres personnes vont dire l'AREQ ? Moi, c'est ASSUREQ... et oui, un régime d'assurance collective offert exclusivement aux membres de l'AREQ.

L'AREQ (CSQ), c'est 60 000 personnes, venant de partout de la province. Pas seulement des enseignants, ben non. Nous ne devrions pas dire le déjeuner de la non-rentrée, parce qu'avec nous, il peut y avoir des gens du domaine de la santé et des services sociaux, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal, toute personne ayant fait au moins une journée à la CSQ. À la page 6, nous vous présentons une campagne d'adhésion.

### *Ce n'est pas seulement pour les vieux ...*

« L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes aînées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste... Puis, l'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes. »

Pour en savoir plus : <https://areq.lacsq.org/a-propos/mission-et-historique/>

### *Ou engagez-vous qu'il disait !*

Je suis inquiète de la relève, comme presque tous les secteurs dans la province. Ici, Wilfrid Custeau a comblé un poste de conseiller et Michèle Belley a pris la trésorerie, ouf Merci ! J'ai voulu garder le deuxième poste de conseiller libre, pour toi, pour celui qui a des idées de changements... mais encore quatre postes seront remis en question à l'assemblée générale sectorielle. (Voir convocation).

Ce sera la fin de mon mandat de 3 ans. Est-ce que je renouvelle? Serez-vous là pour m'aider et m'encourager...? Moi, je suis une artiste; mon rêve, c'est la création, les expositions, les symposiums....

Voyez en conclusion, Réjean, notre président régional... ce qui s'en vient...

Linda Lavoie, présidente du secteur de Charlevoix

## LA NON-RENTRÉE 2025

Ce jeudi 4 septembre 2025, l'Isle-aux-Coudres, dans son décor des plus beaux jours d'été, nous a accueillis à nouveau à l'Hôtel Cap-aux-Pierres pour notre rendez-vous annuel de la "**Non-Rentrée**".

Nous étions 46 membres et conjoints-conjointes à venir partager un délicieux brunch organisé par notre Conseil sectoriel.

Alors que d'ex- collègues, plus jeunes, poursuivent l'œuvre d'éducation par leur travail, nous avons la liberté et le loisir de bénéficier de cet espace-temps pour nous retrouver ensemble. Quel plaisir de vivre cette atmosphère de "joyeuses retrouvailles"!



Vers 11h15, notre présidente, Linda Lavoie, a animé une période plus formelle où différents intervenants ont pris la parole. Outre Mme Lavoie, citons Mme Monique Brassard, présidente du syndicat, Mme Ginette Perron, M Benoît Boivin et Mme Francine Tremblay, membres du Conseil Sectoriel, M Wilfrid Custéau (condition masculine) et Mme Hélène Bergeron.

### Parmi les sujets abordés :

La relève, les coupes en éducation, les différentes activités prévues à l'agenda pour l'automne, le 50e anniversaire de notre secteur AREQ (2027) et l'activité prévue en après-midi.



La "**Marche Mondiale des femmes**" soulignera le 25e anniversaire de la marche initiale de l'an 2000.

Après le brunch, vers 13h15, quatorze personnes parmi nous se sont rendues à l'église de St-Louis.

Mme Hélène Bergeron a su nous faire découvrir l'histoire de cette communauté et la construction de l'église, presque entièrement réalisée par les membres et prêtres de l'Isle.

Les décors intérieurs et le mobilier ont su nous captiver également. Merci Hélène pour ton dynamisme et merci aux membres de notre Conseil pour la réussite de cette activité "phare" de notre secteur.

Wilfrid Custéau

## MANIFESTATIONS POUR LES AINÉS ET POUR LES FEMMES



Photo : infolettre AREQ 2025-09-05

### Journée internationale des personnes aînées

Le 1er octobre 2025, l'AREQ-03H a pris part à la 5e édition de la marche. Nous étions deux à s'être inscrits pour rejoindre les quelques 2200 personnes qui ont marché pour souligner la contribution inestimable des personnes aînées dans notre société.

Comme l'a rappelé Martin Saint-Pierre, le 1er vice-président de l'AREQ : « Ce n'est pas parce que nous sommes à la retraite que nous sommes en retrait de la société. Notre voix est forte, notre voix est importante ».

Benoît Boivin

### Marche mondiale des femmes 2025 : parcours de militantes

Samedi 18 octobre, c'est une superbe journée d'automne comme on les apprécie tant chez nous : le soleil illumine les couleurs qui brillent encore et même s'il fait frais, c'est une journée parfaite pour être dehors; alors, allons manifester! Quatre membres de notre association locale se joignent au joyeux groupe de militantes des organisations de femmes de Charlevoix et se dirigent vers Québec, en autobus scolaire, pour rejoindre quantité d'autres venues de toutes les régions, devant l'Assemblée Nationale. D'une voix commune, plus de dix mille personnes vont défendre l'égalité des genres dans le cadre de la Marche mondiale des femmes. Une marée mauve et rose, bien criarde mais très structurée se déplace dans les rues ce samedi-là pour la justice sociale, environnementale et féministe.

La Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes (CQMMF) a invité les alliés de la cause pour envoyer un message aux différents paliers de gouvernement : il faut conserver et améliorer les droits des femmes. Mais pour celles qui militent depuis plusieurs décennies, les reculs observés autour de nous et dans le monde sont troublants. Faut-il nommer la pauvreté, les féminicides, la montée d'un discours masculiniste dérangeant, les conditions innommables des femmes dans les zones de conflits? Reprendre des slogans qui ont marqué nos premiers pas quant à la sécurité, au respect, à l'égalité donne l'impression que tant encore reste à faire. et à refaire. Démobilisant? Peut-être. Puis, le contact avec la relève féministe redonne l'espoir, même si les gains effectués restent fragiles; ne jamais baisser la garde.



C'est le constat que fait aussi Françoise David lors d'une allocution bien sentie, en rappelant la démarche initiée il y a 25 ans. « **Tant que toutes les femmes ne seront pas libres, nous serons en marche. En marche pour transformer le monde** ».

Cela laisse encore beaucoup de slogans à scander, peut-être faudra-t-il le faire plus fort et être encore plus nombreuses à marcher?

Nathalie Harvey

## ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE DU 23 OCTOBRE

### Une journée régionale sociopolitique empreinte de réflexion et de joie



C'est dans une atmosphère à la fois chaleureuse et stimulante que s'est tenue la Journée régionale sociopolitique de l'AREQ-CSQ de la région 03.

En matinée, M. Jérémy Côté, notaire et chargé d'enseignement à l'Université Laval, a offert une conférence fort appréciée sur les aspects légaux et financiers liés à l'inaptitude et à la fin de vie, tout en soulignant l'importance d'une bonne planification successorale. Fait touchant, sa mère était présente dans la salle, fière de voir son fils partager avec autant d'aisance son expertise en droit notarial et en pédagogie, elle qui a consacré sa carrière au secteur de la petite

enfance. M. Côté a abordé quatre grands thèmes : les droits matrimoniaux, la succession, l'inaptitude et les soins de fin de vie, tout en répondant avec bienveillance aux nombreuses questions des participants. Il a aussi présenté quelques nouveautés, notamment les mesures d'assistance désormais disponibles au Québec, que l'on peut consulter sur le site du Curateur public.

Après la pause, M. Samuel Labrecque, représentant de la grande famille AREQ-CSQ, nous a entraînés dans une réflexion passionnante sur l'intelligence artificielle (IA) : au service des personnes âgées ? Avec simplicité et humour, il a su démythifier un sujet qui peut parfois inquiéter. Il nous a rappelé que les recherches sur l'IA remontent à 1956, et qu'il faut surtout se méfier... non pas de la technologie, mais de l'usage que les personnes en font. Des exemples concrets, comme l'amélioration des soins de santé, ont illustré les avancées impressionnantes du domaine. Il a souligné la contribution de l'IA qui permet une plus grande accessibilité et davantage d'inclusion, des concepts importants pour les aînés. La conférence s'est conclue sur une note ouverte, invitant à la réflexion sur l'éthique, la transparence, l'accessibilité et l'inclusion qui doivent guider les innovations futures. À la fin de la présentation Samuel a rédigé une requête afin que l'IA compose un message de remerciement pour les membres présents. Nous avons constaté la rapidité de la rédaction et la qualité de la rédaction. Claire Bélanger, responsable régionale, nous a précisé qu'elle a utilisé l'aide de l'intelligence artificielle pour rédiger les textes de présentation des invités.

L'après-midi s'est ensuite déroulée sous le signe de la musique et du bonheur partagé. Frédéric Matte, fils de notre collègue Gaétan Matte du secteur Beauport-Côte-de-Beaupré, est venu réchauffer les coeurs avec un répertoire de grands classiques qui ont bercé nos vies. De *Imagine* de John Lennon à *La Bohème* d'Aznavour, en passant par *L'Hymne au printemps* de Félix Leclerc, *Pour un instant* d'Harmonium ou encore *J'ai besoin de vivre* de Claude Dubois, chaque chanson a ravivé des souvenirs précieux. Ensemble, nous avons fredonné, souri et laissé la musique nous rassembler.

Une journée à la fois riche de sens et pleine d'humanité, qui nous rappelle combien il est bon de réfléchir, d'apprendre... et de vivre à travers l'histoire musicale qui nous unis.

Merci au comité organisateur pour cette belle journée !

Sonya Fiset, participante et responsable du comité Environnement AREQ-CSQ région 03



## CONFÉRENCE DU 6 NOVEMBRE - ASSURANCE

Camp Le Manoir des Éboulements  
Conférencière : Madame Johanne Freire

Sujets : Assurance et pouvoir d'achat et situation financière à la retraite



Voici quelques commentaires reçus des membres :

« *J'ai bien aimé la conférence sur les assurances. Les informations ont été très pertinentes, claires et faciles à comprendre avec des tableaux et le power point. La conférencière s'est montrée dynamique et ouverte aux questions posées.* » Très bon dîner et un merci pour l'apéritif offert. Tout ça a permis une belle convivialité. Les gens sont contents de se retrouver pour échanger. Bravo à Benoît pour avoir organisé cette activité. Très belle réussite!

Francine

« Conférencière très bien organisée, claire dans ses énoncés et agréable à écouter. Sujet choisi, soit celui des assurances, très approprié. Nombreuses connaissances mises à jour et améliorées. »

« *Lunch bien apprécié nous ayant permis d'échanger entre amis. Merci pour toute l'organisation et bonne fin de journée.* » Suzette

« *Très bonne séance d'information ce matin ! On a largement répondu à mes préoccupations. Dans son style dynamique et ouvert Madame Johanne Freire a su nous présenter avec clarté les grands pans du régime, les coûts associés et les facettes les plus spécifiques à notre groupe d'âge. Merci ! J'en ressors avec le joyeux sentiment d'être « en voiture » avec ASSUREQ.* »

Wilfrid



« *Quelle belle rencontre intéressante jeudi dernier: informations, personne-ressource, dîner, ... Bravo Benoît ! Suggestions pour une prochaine fois: Intelligence Artificielle ou les fraudes ou les arnaques ou...* »

Jean-Guy

« *Très intéressant comme conférence. J'ai appris c'était quoi la capitalisation. Certains questionnements ont bien été répondu. L'ambiance était bonne et l'accueil formidable, comme toujours. Merci !* »

Angèle

« *En plus de sa maîtrise du contenu, madame Freire a fait preuve d'une grande habileté à vulgariser deux dossiers pourtant complexes et parfois arides. Grâce à des exemples concrets, des tableaux clairs et une présentation dynamique, elle a simplifié et rendu accessibles des notions pas faciles à saisir pour le commun des mortels.* »

Benoit

## Campagne d'adhésion à l'AREQ et à ASSUREQ

### À qui s'adresse cette campagne?

Personnes retraitées ayant un jour été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, n'ayant pas adhéré à l'AREQ ou à ASSUREQ.

### Du 1er janvier au 31 mai 2026:

possibilité d'adhérer à l'AREQ et au régime Santé ou Santé Plus d'ASSUREQ.

Occasion unique, exceptionnelle et d'une **durée limitée**.

Pour plus d'information, référez ou communiquez avec  
l'AREQ. 1 800 663-2408

ou par courriel à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org).

Vers le mois de mars,  
des séances d'information  
seront organisées en  
présentiel.

Surveiller notre page Web  
pour connaître les dates.

**PROPAGEZ LA BONNE NOUVELLE !**

### Voici 5 bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ

1. *Adhésion sans preuve de bonne santé*
2. *La prime n'augmente pas avec l'âge*
3. *Assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs*
4. *Assurance votre vie durant*
5. *Continuation d'assurance pour la personne conjointe survivante*

### Renouvellement ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2026

#### Régime d'assurance maladie Primes mensuelles

Statut de protection	2025	2026
<b>Santé</b>		
Individuel	29,68 \$	<b>29,07 \$</b>
Monoparental	36,24 \$	<b>35,94 \$</b>
Familial	58,81 \$	<b>59,58 \$</b>
<b>Santé Plus</b>		
Individuel	57,18 \$	<b>58,33 \$</b>
Monoparental	68,78 \$	<b>70,56 \$</b>
Familial	108,77 \$	<b>112,74 \$</b>

De plus, nous remarquons trois bonifications par rapport à 2025. Voir [Espace client Beneva](#)

#### Régime d'assurance vie Primes mensuelles

Statut de protection	2025	2026
Choix 1 : Individuel	20,58 \$	<b>14,46 \$</b>
Choix 1 : Familial	33,51 \$	<b>28,41 \$</b>
Choix 2 : Individuel	47,16 \$	<b>43,38 \$</b>
Choix 2 : Familial	60,09 \$	<b>57,33 \$</b>
Choix 3 : Individuel	73,74 \$	<b>72,30 \$</b>
Choix 3 : Familial	86,67 \$	<b>86,25 \$</b>

## NOVUM – Services juridiques (consultation et représentation)

Le service Novum est une initiative offerte aux membres de l'AREQ.

Ce service renouvelé jusqu'en juillet 2027 vise principalement à soutenir les membres dans des moments clés de leur vie. Il permet à nos membres qui sont aux prises avec des tracas juridiques de bénéficier d'un service accessible, professionnel et personnalisé.

Concrètement, le service prévoit que tous les membres de l'AREQ bénéficient au besoin de consultation gratuite et illimitée sur une foule de sujets. Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel comme le **droit de la famille** (séparation, divorce, gardes d'enfants, etc.) et le **droit civil** (succession, garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.). Et bien sûr, cette approche nous garantit un accompagnement personnalisé et confidentiel.

**Novum** se distingue par son approche humaine et proactive. Les membres peuvent y recourir pour obtenir de l'information sur leurs droits, sur des ressources pertinentes, ou simplement pour bénéficier d'une écoute attentive. Ce service contribue à briser l'isolement et à renforcer le sentiment de communauté parmi les retraités, en mettant l'accent sur le respect et la dignité de chaque personne.

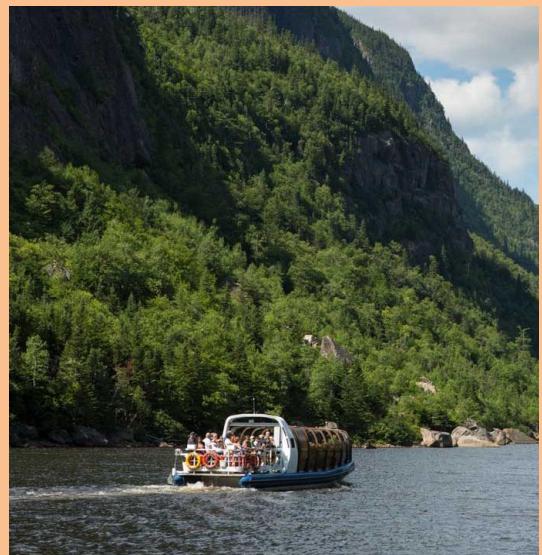
En somme, **Novum** est un service d'aide et de soutien juridique conçu pour répondre aux besoins variés des membres de l'AREQ. Il répond à un besoin longtemps exprimé de nous faciliter l'accès à des services d'information, de consultation, de représentation légale et de nous offrir une qualité de vie optimale dans notre cheminement de retraité e s.

N.B. Toutes les informations concernant ce service aux membres de l'AREQ sont disponibles sur : <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/> ainsi que plusieurs Webinaire

### NOTRE AGENDA

Le 19 février 2026	Le diner des bénévoles
Le 6 mars 2026	La journée internationale des femmes
Le 12 mars 2026	5 à 7 (à confirmer)
Le 9 avril 2026	Assemblée générale sectorielle
Le 22 avril 2026	Journée régionale environnement
Le 12 mai 2026	Assemblée générale régionale
8 au 11 Juin 2026	Congrès de l'AREQ à Lévis
Juin (à préciser)	Activité extérieure dans Charlevoix

### À SUIVRE



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES – 19 NOVEMBRE 2025

*La solitude sur notre route.*



Une journée fort agréable et instructive pour les 88 personnes présentes, avec les trois invités conférenciers. Ils ont su capter et maintenir l'intérêt de l'assistance tant par leur contenu que par leur humour.

Avec Michel Giroux, psychologue, la solitude peut prendre la forme de mille visages. Au-delà d'être un sentiment de détresse ou de bien-être, elle est un rendez-vous avec soi-même, faisant partie du développement de soi. À l'orée de la vieillesse, elle peut mener à une nouvelle présence à notre vie, permettant d'en goûter la saveur et le bonheur.

Avec Francis Dupuis, récréologue au Château Ste-Marie en Beauce (R.P.A.), nous découvrons les facettes des différentes solitudes que peuvent vivre les hommes en R.P.A. Respect et humanité sont les assises de son travail à conter le risque d'isolement.

En après-midi, à la suite des renseignements et démonstrations concrètes de Michel Proulx, photographe professionnel, nous avons pu être instruits sur les façons de parvenir à utiliser le cellulaire pour des photos réussies.

Présences de notre secteur: Ginette Perron, Diane Tardif, Benoît Boivin et moi-même.

Wilfrid Custeau, responsable.



## RENCONTRE de NOËL 2025



Les membres étaient visiblement heureux de se rencontrer et de participer aux activités variées proposées: magnifique excursion au Sentier des Planètes, excellent repas du midi, amusant rallye et jolis chants autour de la pianiste! Bravo et merci à notre valeureux conseil sectoriel ! **Angeline**

Journée très enrichissante pour les membres présents. Le soleil, la joie, la bonne humeur étaient au rendez-vous. Les activités proposées en avant-midi et en après-midi ont été bien accueillies avec un haut taux de participation. Nous avons eu le temps de socialiser, de manger et même de chanter. Les sourires se voyaient sur les lèvres. Le fait d'offrir le dîner a été très apprécié. La formule est gagnante, c'est à renouveler.! **Francine**

Noël le midi: une vraie féerie ! **Suzette**

Quel magnifique site pour une rencontre ! **Brigitte**

Quelle belle proposition pour les amateurs de plein air! 7 braves au point de départ, une autre qui s'ajoute en route, ... 3 irréductibles au point d'arrivée 3 km plus loin (les autres s'étant repliés, chacun à leur rythme, sous la gouverne de leurs capacités), mais tous enchantés de cette belle balade, enveloppés de nature bienfaisante

et énergisante qu'est le Sentier des planètes au manoir Richelieu. (À refaire en d'autres saisons!) Merci aux organisateurs ! **Danielle**

L'opportunité de choisir une ou des activités en complément du repas est nécessairement une formule gagnante. **Ghislain**

Superbe rencontre, bien orchestrée par un merveilleux comité: randonnée, jasette, dîner, tirage. Puis, un rallye qui nous a permis de bouger et d'échanger ...tout cela dans une ambiance festive! Quel beau lieu, magnifiquement décoré...La joie de la retraite: prendre le temps ! **Angèle**



La proposition d'un dîner de Noël a plu à nos membres; nous étions plus nombreux à fêter dans ce magnifique restaurant **Le café de la gare** de La Malbaie. Il faut dire que notre invitation s'avérait un peu différente par l'ajout de quelques activités. À lire les commentaires, notre proposition a fait le bonheur des membres et de plusieurs jeunes retraité e s). Je prends soin d'ajouter que la disposition de la salle, l'apéro et le dîner ont favorisé les échanges et la joie dans nos retrouvailles ; (**un repas et un service au-delà de nos attentes; un merci bien senti de tous les convives à cette équipe hors pair**).

Et un **merci tout particulier à Michèle**, notre pianiste. Le chœur de l'AREQ-03H s'est rapidement regroupé près d'elle pour entonner avec elle des joyeuses chansons de Noël jusque vers les 16h00. **Benoît**

## LES BOURSES DE L'AREQ pour le soutien à la formation 2023-2026

Ces bourses visent à aider les membres de l'AREQ, leurs enfants ou petits-enfants (âgés d'au moins 12 ans) dans leur démarche de formation ou de perfectionnement, qu'elle soit personnelle ou professionnelle. Les bourses, d'un montant entre 300 \$ et 500 \$, sont attribuées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation triennale. Cette année, notre région fait partie de la sélection.

Ce programme a pour but d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans les domaines d'étude variés, de soutenir la performance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

Pour participer, les candidats doivent remplir un [formulaire](#), rédiger un texte de présentation (250 mots max) et fournir un document officiel attestant leur inscription à une formation reconnue.

Les dossiers doivent être envoyés entre le 15 janvier et le 1er avril à la présidente de secteur de l'AREQ. Linda Lavoie [areq03h@gmail.com](mailto:areq03h@gmail.com)

La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle.

Voir la page officielle sur le site de l'AREQ :

<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>

Un accompagnement unique pour nos membres

Pour information AREQ (CSQ)  
 Tél. : 418 525-0611 ou sans frais 1 800 663-2408  
 Site Internet : [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)  
 Courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

## CONVOCATION à l'assemblée générale sectorielle



### CONVOCATION

A2526-AGS-POJ-01

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE de l'AREQ-03H-CHARLEVOIX

Date : **Le jeudi, 9 avril 2026**

Endroit : **Camp Le Manoir, 2058 Rte. Du Fleuve, Les Éboulements.**

Heure : **15 h**

#### Projet d'ordre du jour

- 1.0 Ouverture et mot de bienvenue
- 2.0 Nomination de la présidence d'assemblée et secrétaire
- 3.0 Présentation de la présidence d'élection et nomination d'une personne au secrétariat
- 4.0 Présentation et adoption de l'ordre du jour A2526-AGS-POJ-01
- 5.0 Présentation et adoption du procès-verbal A2425-AGS-PV-01
- 6.0 Présentation et réception des rapports du CS et Comités
  - Présidence
  - Trésorerie
  - Comités : assurances, sociopolitique, retraite, environnement, Entraide & solidarité et FLG
  - Comités des femmes et des hommes
- 8.0 Prix reconnaissance
- 9.0 Nomination des personnes scrutatrices
- 9.0 Élections au Conseil sectoriel
  - Présidence
  - Deuxième vice-présidence
  - Secrétaire
  - Deuxième conseiller
- 10.0 Nomination de la délégation au congrès 2026
- 11.0 Nomination de 3 membres pour signature de transactions bancaires
- 12.0 Présentation des artistes
- 13.0 Vote « Coup de cœur »
- 14.0 Tirage FLG
- 15.0 Questions diverses
- 16.0 Prix de présence
- 17.0 Mot de la présidence régionale
- 18.0 Mot de la présidence du secteur
- 19.0 Levée de l'Assemblée
- 20.0 Goûter

Linda Lavoie, présidente

Francine Tremblay, secrétaire



## Trente-cinq dollars (35 \$) pour le 35e anniversaire de la FLG

Lors de son congrès, en 1990, l'AREQ a créé la Fondation Laure-Gaudreault pour venir en aide aux aîné.es qui peinaient à subvenir à leurs besoins. Rappelons que les salaires des personnes qui prenaient alors leur retraite étaient loin de ressembler à ceux gagnés aujourd’hui et que les femmes étaient particulièrement vulnérables financièrement. N’oublions pas que l’égalité de salaires entre les hommes et les femmes n’a été inscrite dans nos conventions collectives que dans les années 1960.

La FLG veut souligner d'une manière particulière ce 35ème anniversaire de sa Fondation par l'AREQ par une campagne de financement intitulée 35 \$ pour le 35<sup>e</sup>. La Fondation invite ses membres, les membres de l'AREQ et toute autre personne à s'y associer en faisant un don de ce montant à la FLG.

Vous aurez l’occasion de contribuer lors de nos activités sectorielles ou vous pouvez faire votre don en ligne.

*Le secteur de l'AREQ-03H Charlevoix se joint à la promotion de cette campagne et sera disponible pour aider les membres à finaliser leur don.*

Un don à la FLG est déductible d'impôt; un montant de 35 \$ entraîne un retour d'impôt d'environ 17 \$.

**Pour faire un don en ligne :** <https://fondationlg.org/>

*Puis 35\$ pour 35 ans.*

En faisant un don, vous êtes accessible à un tirage pour gagner une tablette d'une valeur de 800\$.

**Êtes-vous membre ?** Pour en savoir plus <https://fondationlg.org/flg-1/devenir-membre-de-la-fondation>

## AVIS DE DÉCÈS (Juin à décembre 2025)

### Nos sincères condoléances à leur famille

**Mme Suzanne Boivin,**  
**Mme Marina Tremblay,**

sœur de M. Benoît Boivin, membre.  
conjointe de M. Denis Dufour et sœur de Mme Marie-France Tremblay, membres.

**Mme Françoise Tremblay,**  
**M. Armand Bouchard,**

sœur de Thérèse Tremblay-Hudon, membre.  
frère de Claire Bouchard, membre.

**Mme Claudine Brassard,**  
**Madame Lise Fortin,**

conjointe de Clément Rondeau, membre.  
conjointe de Raynald Frève, tous les deux membres.

**M. Ernest Fillion,**

frère de Marie-France Fillion, membre.

**Mme Huguette Dufour-Lajoie,** membre.

conjointe de Jean-Yves Belley, membre.

**Mme Gisèle Guérin,**

frère de Denis Boivin, tous les deux membres.

**M. Germain Boivin,**

membre.

**Mme Mariette Mailloux,**



Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, veuillez communiquer avec :  
Raymonde Bergeron rbpps@videotron.ca  
Ginette Perron ginetteperron1945@gmail.com

*« Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants. »*  
Jean D'Ormesson



*Nous vous souhaitons nos meilleurs vœux pour la nouvelle année. Merci pour tous les moments partagés et ceux à venir. À bientôt pour de belles retrouvailles !*

*Pour l'année à venir, nous vous souhaitons plein d'amour et de sourires, plein de rêves et de surprises, et beaucoup de joie et réussite.*

*Votre comité sectoriel*

## NOS MEMBRES SE RACONTENT

### Fleur de tempête

S'infiltrant entre les pierres de la grisaille quotidienne,  
Enjambant les mille et une difficultés journalières,  
Son onde claire et cristalline a jailli  
Encerclant de sa magie les conversations anodines.

Prise d'assaut, ma maison s'est rebiffée ;  
Peine perdue...  
Une vague énorme a submergé mon cœur.  
Ses vertes entrailles m'ont révélé  
Mille affinités mystérieuses, vie intérieure fascinante,  
Tendresse taquine voilée de dentelle blanche.  
Dans sa profondeur immense,  
Un court moment,  
Je m'y suis noyée.

Sur les rochers battus par le ressac,  
Il me semble humer l'odeur enivrante du rhododendron en fleurs,  
Ou, dans le chant du carouge,  
Retrouver l'instant palpitant d'un jour d'été...

Bien abritée au creux de mon être,  
Une rose aux pétales verts pailletés d'or,  
Éternellement fleurira dans ma mémoire.

**Suzette Bergeron**

## Prêter ses yeux pour créer du bonheur

Il y a plus de 15 ans maintenant, Mme Godelieve De Koninck professeure à L'Université Laval a créé le programme Liratoutâge à la suite d'une visite à sa mère vivant en CHSLD. Elle s'est dit, même si ces personnes sont en grandes pertes d'autonomie physiques et cognitives, elles peuvent encore écouter et réagir à des lectures.

Dans le but de divertir et de stimuler intellectuellement, le programme Liratoutâge naissait en 2008 dans la ville de Québec. Aujourd'hui le programme est diffusé dans plus de 150 établissements partout au Québec.

Trouvant ce projet merveilleux, la CSQ et l'AREQ ont appuyé l'idée de la fondatrice et sont devenues partenaires du projet en s'associant financièrement et en faisant la promotion auprès de ses membres dans le magazine Quoi de neuf.

Dans notre région, quelques lectrices sont déjà à l'œuvre de St-Fidèle à Baie St-Paul. Lors de notre dernière assemblée générale, madame Sylvie Fournier, membre de l'AREQ-03H nous a parlé de son expérience de lecture pour Liratoutâge auprès des aînés du CHSLD de Baie Saint-Paul.

Cette expérience de bénévolat rapporte autant à la lectrice qu'aux personnes qui l'accueillent. En passant par Menaud maître draveur, Maria Chapdelaine ou Un homme et son péché, les personnes se retrouvent dans leurs souvenirs antérieurs qui sont souvent moins altérés que les souvenirs à court terme. Elle en profite aussi lors de ses séances pour intercaler des chansons qui leur font du bien selon leurs demandes spéciales. Liratoutâge, c'est une heure de bonheur partagé.

Ce témoignage sur son expérience stimulante et heureuse nous amène à relancer un appel à toutes et tous pour élargir l'offre de lecteurs et de lectrices.

Comme le mentionne la fondatrice : « C'est essentiel la lecture, c'est presque vital parce qu'il n'y a pas de limite, ça permet de voyager, de rire, de pleurer, d'apprendre, de suivre l'actualité, etc. »

Autant pour les nouveaux membres que pour les plus anciens, il s'agit d'un moyen de valoriser le savoir et les histoires de vie tout en renforçant le sentiment d'appartenance à notre association.

Il ne vous reste qu'à vous inscrire dans cette démarche avec cœur et conviction. En cliquant sur le lien ci-bas, vous aurez les informations et le formulaire d'inscription.

<https://liratoutage.com>



## Invitation -Journée internationale des droits des femmes - Le 6 mars

Accueil à partir de 8 h 30 à l'Hôtel Québec

9 h 30 : **Conférence : Cheminement de vie et recherche en cancérologie : être femme, immigrante, médecin et scientifique, présentée par Madame Nataly Espinoza Suarez.**

Madame Suarez est arrivée au Québec il y a 5 ans, pratique la médecine à Saint-Joseph de Beauce. Elle est également chercheuse en cancérologie. Elle nous présentera son parcours et le fruit de ses travaux sur le cancer.



11 heures : **2<sup>e</sup> conférence : La justice réparatrice par l'organisme Equijustice. Olivier Ouellet – directeur et médiateur – Lévis et Julia Richard – directrice adjointe et médiatrice – Beauce**



La justice réparatrice est une approche du système judiciaire qui met l'accent sur la réparation des torts causés par un crime en facilitant la communication entre les victimes, les délinquants et la collectivité, sous la supervision d'un médiateur formé et dans un cadre sécuritaire et volontaire. Plutôt que de punir, la justice réparatrice cherche à reconnaître les torts, à rétablir les liens et à favoriser la responsabilisation. 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.



13 h 30 : **Tour de chant : Hommage en chansons à des femmes marquantes, par Ginette Paradis. 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.**



## Invitation - Journée régionale environnement – 22 avril 2026

Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec



**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.

### 13 h : Conférence par Véronick Raymond : *Les enjeux de la mode sur l'environnement*



Véronick Raymond a un parcours atypique qui la rend inclassable. Professionnelle des arts de la scène et des médias, elle 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. Elle abordera aussi la disposition des textiles, présentera les mouvements sociaux pour une mode durable et les pistes de solution, dont l'utilisation de fibres d'asclépiade. Enfin, Mme Raymond fera un lien avec nos anciennes pratiques de récupération des textiles qui étaient au cœur des pratiques artisanales.

### 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 devrons 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 régionales 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

P.S. : De joyeuses fêtes en famille...



## Responsables des dossiers régionaux

### Assurance :

Benoit Boivin  
418-617-9042  
[benboi20@hotmail.com](mailto:benboi20@hotmail.com)

### Retraite:

Hélène Bergeron  
Cell: 418-633-6545  
[hel\\_bergeron@hotmail.com](mailto:hel_bergeron@hotmail.com)

### Condition féminine :

Nathalie Harvey  
418- 438-2652  
[nathalie.harvey.1507@gmail.com](mailto:nathalie.harvey.1507@gmail.com)

### Sociopolitique:

Ginette Perron  
418-435-3270  
[ginette.perron1945@gmail.com](mailto:ginette.perron1945@gmail.com)

### Condition masculine:

Wilfrid Custéau  
418-665-5924  
[Wilfrid.custeau@outlook.com](mailto:Wilfrid.custeau@outlook.com)

### Fondation Laure-Gaudreault :

Francine Tremblay  
418-665-7409  
[9francrem9@gmail.com](mailto:9francrem9@gmail.com)

### Environnement :

Normand Bergeron  
418-665-6692  
[nbergeron@live.ca](mailto:nbergeron@live.ca)

## Conseil sectoriel

### Présidente:

Linda Lavoie  
418-633-6579  
[linlav17@gmail.com](mailto:linlav17@gmail.com)

### 1<sup>ère</sup> Vice-présidente:

Ginette Perron  
418-435-3270  
[ginette.perron1945@gmail.com](mailto:ginette.perron1945@gmail.com)

### 2<sup>e</sup> Vice-président:

Benoit Boivin  
418-617-9042  
[benboi20@hotmail.com](mailto:benboi20@hotmail.com)

### Secrétaire:

Francine Tremblay  
418 665-7409  
[9francrem9@gmail.com](mailto:9francrem9@gmail.com)

### Trésorière:

Michèle Belley  
418 633-8038  
[michelebelley@gmail.com](mailto:michelebelley@gmail.com)

### 1<sup>er</sup> Conseiller:

Wilfrid Custéau  
418-665-5924  
[wilfrid.custeau @outlook.com](mailto:wilfrid.custeau @outlook.com)

### 2<sup>ième</sup> Conseillère:

À combler

## Autres bénévoles

**Chaîne téléphonique :** Suzette Bergeron (est), Ginette Perron (ouest)

**Comité environnement :** Jean-Louis Côté, Normand Bergeron

**Décès :** Raymonde Bergeron, Ginette Perron

**Entraide—solidarité :** Jeanne-Mance Desgagnés (ouest),  
Francine Tremblay (est)

**Courriel aux membres :** Jean-Louis Côté

**Journal:** Benoît Boivin

**Mise en page :** Linda Lavoie

**Envos postaux :** Ginette Perron

**Photographies :** Benoît Boivin, Linda Lavoie et Pierre-Paul René

**Réservations :** Membres du CS

**Site Web :** Linda Lavoie

**Téléphonistes :** Marie Audet, Hélène Bergeron, Raymonde Bergeron,

Suzette Bergeron, Benoit Boivin, Claire Bouchard, Jeanne-Mance

Desgagné, Carmen Gaudreault, Jean-Guy Girard, Louise Harvey, Yvan

Harvey, Ginette Perron, Francine Tremblay, Ghislain Tremblay, Hélène

Turcotte.

Pour plus d'information, consultez notre site  
web <http://charlevoix.areq.lacsq.org>

ou écrivez-nous : [areq03h@gmail.com](mailto:areq03h@gmail.com)

