

ENTRE FLEUVE ET SOMMETS



Québec-Chaudière-Appalaches (03)
Secteur Charlevoix (H)

SOMMAIRE

PAGE

Mot de la présidente	1
Message d'appréciation	2
Journée des femmes	2-3
5 à 7	3-4
Conférence d'avril	4-5
Suivi de l'AGS	5
Suivi environnement	6
Suivi Sociopolitique	6
Hommage à Jean-Louis	7
Journée de croisière	8
Brunch de la non-rentree	8
Conférence ASSUREQ	9
Agenda	9
L'œuf de Pâques	10
Pourquoi l'enseignement	11
FLG	12
Avis de décès	13
Entraide et Solidarité	13
Mot du président régional	14
Journée de l'Homme	14-15
Activité sociopolitique	15
CS et responsables	16
Autres bénévoles	16



Et voilà, une autre année du secteur qui se termine. Les membres du conseil sectoriel ont travaillé fort pour vous. L'année 2025 a commencé par un dîner bien mérité pour nos bénévoles, un 5 à 7 pour la relève en mars, une conférence en avril, notre AGS en mai et une belle croisière en juin. Bravo!

Je suis heureuse de votre participation et je vais en profiter pour m'adresser à la relève. Notre survie dépend de vous. Nous avons besoin de votre énergie, vous nous apportez un vent de fraîcheur! Exprimez-vous! areq03h@gmail.com

L'assemblée générale de notre secteur a été très enrichissante. Plusieurs membres nous ont manifesté leurs besoins et intérêts. Malheureusement, nous n'avons pas réussi à combler le poste de trésorier et celui de 1er conseiller. Ce dernier poste représente une belle occasion d'apprendre à connaître le fonctionnement de l'AREQ et de donner son avis pour l'amélioration de notre secteur.

Que la présidente devienne aussi la trésorière, qu'en pensez-vous? Il y a certainement une personne parmi nos membres qui est capable d'entrer des données sur Excel. Un fichier déjà tout conçu par le National, avec une formation pour aider à bien le maîtriser, en plus de mon soutien. C'est un mandat de trois ans, mais vous pouvez essayer un an pour voir si cela vous plaît. **J'ai besoin de votre aide!**

En 2025-2026, ce sera l'année du congrès au National. Une année avec certainement des changements... et en 2027, notre secteur célébrera son cinquantième anniversaire.

Nous avons très hâte de vous retrouver au déjeuner de la non-rentree. Mais avant tout, profitons des vacances bien méritées pour le Conseil.

Linda Lavoie

Bon été!

MESSAGE D'APPRÉCIATION POUR NOS BÉNÉVOLES

Chers bénévoles,

C'est avec joie et gratitude que nous vous avons accueillis, le 27 février 2025, au Petit Manoir du Casino pour ce dîner annuel en votre honneur. Nous sommes ravis de pouvoir célébrer ensemble, dans une ambiance de convivialité et de partage, la vitalité toujours renouvelée de notre association.

Votre dévouement et votre engagement sont la pierre angulaire de notre action. Grâce à votre générosité et à votre implication sans faille, nous pouvons non seulement mener à bien nos activités régulières,



mais également enrichir notre offre avec de nouvelles initiatives. Si nous pensons à notre agenda 2024-2025, nous identifions des activités qui favorisent la fraternité et la préparation aux défis de la retraite.

En cette journée spéciale, nous souhaitons rendre hommage aux 21 bénévoles qui, par leur présence et leur action, incarnent les valeurs de solidarité, d'entraide et d'amitié. Comme nous l'a rappelé notre présidente dans son discours, nous avons besoin de vous pour nous appuyer dans notre action et dans nos efforts

à rejoindre nos nouveaux membres retraités qui seront les véritables artisans dans la survie de notre association.

À la fin de notre rencontre, vos remarques et commentaires nous ont prouvé que ce dîner s'est avéré pour vous aussi une occasion de vous détendre, de vous ressourcer et de partager des moments précieux avec vos pairs.

Encore une fois, un grand merci à chacune et chacun d'entre vous pour votre contribution inestimable. Votre engagement nourrit notre association et nous inspire dans la poursuite de notre mandat. Avec toute notre reconnaissance,

Benoît Boivin au nom de votre Conseil sectoriel

Au régional JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



Mars 2025

À notre rencontre annuelle, nous avons eu l'opportunité d'assister à deux conférences portant sur l'évolution des droits des femmes québécoises depuis 50 ans et l'histoire de certaines luttes syndicales pour ces droits. De plus, en après-midi, nous avons bénéficié de la présence d'artistes, mesdames Liette Remon et Mélanie Demers de **Le Coquillage : Histoires de Femmes à l'Ouvrage**. Elles nous ont présenté le récit tiré d'un conte breton illustrant l'ouvrage des femmes et du textile en musique et en danse, à travers le temps.



La première conférencière, Mme Mélanie Julien, directrice de la recherche au Conseil du statut de la femme, nous a décrit la situation actuelle de la gent féminine au sein de la famille, du système d'éducation, du marché du travail et du domaine politique. Tout en soulignant des progrès significatifs depuis les années 70, elle a insisté sur les préoccupations à valoriser pour vivre davantage cette expérience d'égalité entre les hommes et les femmes.

Mme Julie Picard, conseillère à l'action féminine (CSQ), nous a rappelé certains événements qui

ont favorisé l'obtention du congé parental et du droit à l'avortement ainsi qu'une plus grande équité salariale. Elle nous a sensibilisés à la nécessité de promouvoir des actions pour protéger et développer ces droits acquis.

Pour les collègues qui veulent faire un bilan sur l'évolution des droits et du statut de la femme québécoise, je vous recommande de lire:



« **L'égalité entre les hommes et les femmes** »
« Conseil du statut de la femme » 2024, 129p.

Voici l'adresse pour le commander en ligne. (livre gratuit)

<https://csf.gouv.qc.ca/50-ans/egalite-femmes-hommes-50-ans-qc>

et/ou



**"ACTION FÉMINISTE À LA CSQ
Cinquante ans de lutte pour l'égalité"** 2024, 174p.

Livre que vous pouvez télécharger gratuitement à cette adresse.

<https://documentation.lacsq.org/>

Brigitte Fortin

5 À 7 À L'ILE MYSTÉRIEUSE LE 13 MARS 2025

Le Conseil sectoriel avait lancé une invitation spéciale aux jeunes retraités ciblant particulièrement celles et ceux ayant pris leur retraite depuis 2018. Nous avons été agréablement surpris par la réponse positive puisque plus d'une vingtaine ont participé à la rencontre.

Notre présidente, madame Linda Lavoie, après avoir pris soin de souhaiter la bienvenue à cette jeune assistance et d'avoir présenté les membres du Conseil sectoriel de l'AREQ-03H, a poursuivi par l'explication de la mission de notre association et par la nécessité de connaître les attentes et les intérêts de notre nouvelle clientèle. Elle s'est démontrée généreuse dans les réponses apportées aux questions de l'assistance. Elle a même distribué un sondage pour que celles et ceux ayant des idées et des suggestions d'activités puissent nous les faire connaître et nous éclairent sur leurs attentes.

Les échanges ont permis de définir quelques axes d'amélioration pour nos futures activités. La diversité des suggestions a démontré l'enthousiasme et l'engagement de nos nouveaux membres. Parmi les idées les plus populaires, on peut noter l'organisation de sorties culturelles, d'ateliers de loisirs créatifs, de sorties récréatives et sportives et de conférences sur des sujets variés. La rafraîchissante énergie de cette nouvelle vague de retraités promet de dynamiser notre association et d'enrichir notre offre de services.



Tout ça, autour d'un cocktail et de bouchées, offerts par notre association en reconnaissance de leur présence et de leur intérêt à notre programmation. Toutes et tous sont repartis en nous témoignant leur satisfaction vis-à-vis de la rencontre dans ce restaurant tout à fait unique dans Charlevoix.

La soirée s'est clôturée en laissant présager de nouvelles collaborations et une participation active dans les événements à venir. Nous remercions chaleureusement toutes et tous et nous réjouissons de les accueillir à nos prochaines activités.

Benoît Boivin au nom du Conseil sectoriel de l'AREQ-03H

CONFÉRENCE DE MONSIEUR SAMUEL LABREQUE

Le 10 avril 2025, quarante-trois (43) membres de l'AREQ-03H se sont donné rendez-vous au Manoir des Éboulements pour assister à une conférence animée par monsieur Samuel Labrecque ayant pour sujets les **soins de santé à domicile** pour les aînés, **l'aide médicale à mourir** et la **demande médicale anticipée (DMA)**.



Cette conférence a été organisée dans le cadre du programme **Projet Toujours En Action (PTEA)** qui aide à soutenir financièrement les secteurs dans la réalisation d'activité comme celle-ci. Nous avons soumis le projet à notre association nationale et le bureau de sélection nous a accordé le feu vert en nous octroyant une aide financière substantielle.

L'objectif de la présentation se voulait de comprendre le soutien à domicile en explorant ce qui se fait ailleurs dans le monde tout en exposant la faiblesse actuelle de notre réalité québécoise dans l'établissement de nos programmes et de l'analyse du système de mesure.

J'ai retenu que l'augmentation des budgets n'est pas la solution. Il faut obligatoirement revoir l'organisation des services en s'inspirant des modèles internationaux et en adaptant notre modèle qui tient compte des impératifs d'ici. Pour un système adapté et efficace, nos dirigeants doivent tenir compte des propositions et des recommandations de l'IRIS et coordonner les programmes de financement pour rentabiliser chaque dollar investi. L'AREQ a présenté un mémoire que l'on peut consulter sur le site de notre association.



La deuxième partie de la conférence portait sur l'aide médicale à mourir et la demande anticipée. Notre conférencier a abordé le concept, les exigences requises, la démarche, le projet de **loi 11** et les directives médicales anticipées. Il nous a annoncé qu'il nous enverrait sa présentation PowerPoint par courriel, au grand plaisir de l'assistance.

La journée s'est terminée par un buffet où les convives ont échangé à loisir du contenu de la conférence et de la pertinence de maintenir ces activités d'information et de ressourcement pour la vitalité de notre association.

Benoit Boivin

SUIVI DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE mai 2025

Trente-six (36) personnes ont assisté à notre assemblée générale sectorielle tenue le 7 mai 2025 au Camp Le Manoir des Éboulements.

Notre conseil sectoriel espérait combler les postes vacants lors de la période d'élections mais nous sommes repartis avec les postes de trésorier et de premier conseiller toujours vacants. Madame Ginette Perron a été réélue au poste de première vice-présidente. Nous maintenons l'espoir qu'un membre viendra combler ces postes en cours de mandat.

Notre présidente nous faisait remarquer que plusieurs personnes présentes à l'assemblée, avaient déjà été ou étaient encore impliquées dans le conseil sectoriel, dans les différents comités régionaux ou comme téléphonistes. Ce qui impliquait environ 25 personnes.

M. Benoit Boivin a été notre coup de cœur pour les artistes, suivi de Mme Renée Bouchard et de Mme Linda Lavoie.

Merci à M. Réjean Lemelin, notre président régional pour sa présence ainsi qu'à toutes et à tous !



RAPPORT DU COMITÉ ENVIRONNEMENT 2024-2025

Le rapport environnement régional pour l'année 2024-25 met en évidence les initiatives clé menées par les acteurs locaux pour promouvoir la durabilité. Parmi les points saillants, on note plusieurs actions innovantes et engageantes qui visent à mobiliser la communauté et à renforcer les pratiques écologiques. Ces actions s'inscrivent dans une démarche plus large de développement durable, qui implique la collaboration entre différents secteurs et groupes de la société.

Le 25 octobre dernier, nous avons eu la chance de participer à une conférence intitulée « **J'aime ma poubelle mais je la quitte!** » animée par Camille Defoy. (Se référer à l'article publié dans le journal de décembre 2024).

Mercredi, le 5 février 2025, Hôtel Normandin, 4700 boulevard Pierre-Bertrand, Québec
Normand Bergeron présente quelques activités à cette rencontre **des personnes responsables sectorielles de l'environnement et du développement durable.**

1. Atelier de réparation collaboratif samedi le 22 mars 2025

En collaboration avec la MRC : ouvrir un **répare-café** pour aider à réparer des petits objets à la bibliothèque Laure-Conan de La Malbaie. Plusieurs bénévoles retraités se sont offerts pour soutenir les ateliers et effectuer les réparations. Ce projet a été diffusé par courriel à tous nos membres.

2. En collaboration avec la MRC, prévoir l'organisation d'une pré-collecte lors de la journée des monstres afin de ramasser des objets utilisables. L'entreposage est un défi. Madame Lise apporte une information supplémentaire en lien avec des démarches de projets de lois qui ont été réalisés par des étudiants de l'UDS.

3-Journée régionale du mardi 22 avril 2025 : Jour de la Terre

Madame Diane, présidente du comité régional présente le document « Aide-mémoire » pour soutenir l'organisation de la journée régionale. Cette journée a été diffusée par courriel à tous nos membres.

4. Lors de l'AGS : il y a eu une vente de **serpuariens** et les profits ont été remis à la fondation Laure Gaudreault.

Jean-Louis Côté et Normand Bergeron

RAPPORT DE LA RESPONSABLE DU COMITÉ SOCIOPOLITIQUE 2024-2025

Le comité sociopolitique présentera deux projets au congrès de juin 2026 à Lévis.

Le premier est le prolongement du jeu "Destins" voulant mettre en lumière le fait que la vie active ne s'arrête pas avec le mot "retraite". Le jeu sera vendu ultérieurement. Des informations suivront. De plus, il se veut "intergénérationnel".

Le deuxième projet consiste à la production de six ou sept courts-métrages traitant de la vie active des retraités(es).

Ginette Perron

HOMMAGE À MONSIEUR JEAN-LOUIS CÔTÉ

Aujourd'hui, nous rendons hommage à un bénévole dont l'altruisme et le dévouement ont facilité le bon fonctionnement de notre association grâce à son adresse numérique et à ses connaissances informatiques. Monsieur Jean-Louis Côté, après une carrière bien remplie dans l'enseignement au secondaire dans Charlevoix, tant à titre d'enseignant que de délégué syndical, et même de chef de secteur, a choisi de poursuivre sa mission en consacrant des heures et des journées entières de sa retraite à une cause qui lui tient à cœur : la vitalité de notre association.

Son engagement inébranlable et son enthousiasme contagieux ont été une source d'inspiration pour tous les membres de notre communauté. Que ce soit par son soutien actif lors des événements, ses conseils avisés sur la sauvegarde de notre environnement ou simplement sa présence chaleureuse au sein du Conseil de secteur, il a su créer des liens indéfectibles et un climat de bienveillance et d'entraide.

En dehors de ses activités associatives, monsieur Côté se définit comme un passionné des sports de plein air, jadis de pilotage d'avion léger, naviguant avec maîtrise les cieux et les courants aériens de Charlevoix. Aussi navigateur aguerri, il a exploré le fleuve et les lacs du Québec avec une dextérité et une connaissance impressionnante. De plus, ses talents de chasseur et de pêcheur témoignent de son profond respect pour la nature et de son habileté à vivre en harmonie avec elle.



Il est rare de rencontrer des personnes qui, même après une vie professionnelle riche, continuent de donner autant de leur temps et de leur énergie pour le bien des autres. Monsieur Jean-Louis Côté a fait preuve d'une générosité sans bornes, transformant chaque projet en une réussite collective. Pensons ici au projet piloté par lui : **les fameux Serpuariens**.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude et notre admiration pour tout ce que Jean-Louis a accompli. Malgré la pandémie et les épreuves dans sa vie familiale, il a su naviguer courageusement pour toujours livrer les informations essentielles à la bonne marche de l'AREQ-03H. Qui saura relever avec autant de brio son rôle de voix de transmission de l'information à tous nos membres? Espérons qu'il poursuive sa mission encore de nombreuses années. J'affirme que son héritage au sein de notre association restera gravé dans nos mémoires.

Merci, monsieur Jean-Louis Côté, pour votre dévouement. Vous êtes et vous resterez un pilier incontournable de notre communauté.

Avec toute notre reconnaissance,
Benoît Boivin
au nom du Conseil sectoriel de l'AREQ-03H

NOTRE CROISIÈRE À QUÉBEC



Après plusieurs mois de préparation, c'est avec un grand plaisir, malgré la météo incertaine que notre groupe, composé de 41 personnes, s'est dirigé vers Québec. Le but de cette activité était de dîner sur le bateau AML LOUIS JOLLIET tout en profitant de la magnifique vue de Québec à partir du fleuve.

Un guide était à notre disposition pour raconter l'histoire de la ville de Québec et faire la description du superbe paysage qui s'est offert à nous

Le dîner délicieux a été très apprécié. Les échanges pendant le dîner étaient très conviviaux, les rires et la bonne humeur étaient au rendez-vous.

L'après-midi était libre, chaque personne en a disposé à sa façon; soit par une visite au musée de la Civilisation ou une découverte du quartier le Petit Champlain.

Plusieurs en ont profité pour savourer un apéritif à une terrasse avant le retour vers Charlevoix.

Quelle sublime journée! Les commentaires des participantes et participants ont été unanimes : très contents et satisfaits. Francine et Benoît remercient toutes les personnes présentes car c'est grâce à leur participation que l'activité a été une réussite.

**À la prochaine !
Francine Tremblay**

NOUS AVONS HÂTE DE VOUS RETROUVER AU BRUNCH DE LA NON-RENTRÉE

Date : Jeudi, le 4 septembre 2025 Lieu : Hôtel Cap-Aux-Pierres

**Vous êtes invités à l'activité de la non-rentrée organisée
par votre conseil sectoriel.**

**Nous avons choisi encore une fois cet hôtel de l'Île-Aux-Coudres parce qu'il se
prête magnifiquement à nos retrouvailles de début d'année.**

**Nous sommes à planifier un prolongement à cette rencontre par une activité
d'intérêt pour celles et ceux qui auront le goût de se joindre au projet.
Les détails et informations vous seront transmis par courriel en août 2025.**

POUR NOTRE SECTEUR Conférence/goûter ASSUREQ 2025-2026



Suite à nos dernières rencontres, nous vous proposons une conférence animée par madame **Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale**. Elle est spécialisée dans le domaine de l'assurance collective de personnes et agit comme ressource-conseil dans le dossier des assurances et de la retraite depuis 2010. Autant dire que vous aurez l'experte pour vous fournir tout l'éclairage sur les protections de notre régime d'assurance collective ASSUREQ.

Le rendez-vous
est le **6 novembre 2025, à 9:30**
au **Camp Le Manoir de Les Éboulements**

PROGRAMME DE LA CONFÉRENCE

En première partie : Un tour d'horizon du régime d'assurance collective ASSUREQ (assurance maladie, assurance voyage, assurance vie, autres particularités du régime, etc) et du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ

En deuxième partie : Pouvoir d'achat et situation financière à la retraite

En raison de notre obligation de confirmer le nombre de convives auprès de notre traiteur pour le goûter, vous devez confirmer votre présence. **Avant le 24 octobre 2025**

Madame Francine Tremblay au 418-665-7409,
Monsieur Benoît Boivin au 418-617-9042
Ou par courriel areq03h@gmail.com

AGENDA 2025

BRUNCH DE LA NON-RENTREE (Cap-aux-Pierres et activité surprise, page 8).....4 SEPTEMBRE
MARCHE POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS à Québec.....1^{ER} OCTOBRE
MARCHE MONDIALE DES FEMMES à Québec.....18 OCTOBRE
JOURNÉE SOCIO-POLITIQUE (Régionale, Hôtel Québec, page 15).....25 OCTOBRE
CONFÉRENCE/goûter (Camp le Manoir de Les Eboulements, page 9).....6 NOVEMBRE
JOURNÉE DES HOMMES (Régionale, Hôtel Québec, page 14 et 15).....19 NOVEMBRE
DINER DE NOËL.(à développer)DÉCEMBRE

NOS MEMBRES SE RACONTENT

L'œuf de Pâques

Comme tous les jours depuis la mi-novembre, Marie- Lise se rend à l'école accompagnée de sa mère. Ce n'est pas qu'elle est incapable d'y aller seule : au contraire, à sept ans, on est une grande fille, voyons ! C'est plutôt que depuis l'absence prolongée de son enseignante attitrée pour l'année, sa maman effectue une suppléance à long terme dans sa classe. Comme le temps passe vite ! C'est aujourd'hui le dernier jour de cours avant le beau congé de Pâques. Justement, ce matin à son lever, sa mère lui a dit : « On va partir une dizaine de minutes plus tôt, je veux arrêter au 5-10-15 acheter quelque chose pour faire tirer aux élèves à la fin de la journée. »

C'est en savourant cette bonne nouvelle que notre écolière entre, tout énervée, au magasin. Comme elle est sûre de gagner le prix, admirer toute cette ménagerie chocolatée, ces cocos de différentes grosseurs ne fait que l'encourager dans le choix qu'elle fait, supposément pour sa mère, mais secrètement pour elle-même. Un gros œuf en chocolat décoré de lignes roses reposant sur un lit de paille blanche et entouré de six petits poussins jaunes sera l'heureux élu.



La journée, lui semble-t-il, passe beaucoup moins vite que les autres. Il faut d'abord orthographier les mots appris le soir précédent, puis compter par 2 de 100 à 150, retourner à la maison pour le dîner et faire ensuite la lecture à haute voix tour à tour. Enfin, Madame –c'est ainsi qu'elle doit l'appeler en classe- dit : « Serrez vos livres ; pour la fête de Pâques, je fais tirer ce qu'il y a dans ce sac. » Elle sort le magnifique œuf, excitant la convoitise de vingt-cinq paires d'yeux. Elle ajoute : « Choisissez un numéro de 1 à 40 et écrivez-le dans votre cahier. Je fais la même chose. » Quand tous ont terminé, elle montre le nombre qu'elle a noté. C'est le 35. « Une d'entre vous a-t-elle le même ? » D'une voix joyeuse, Marie-Lise s'écrie : « C'est moi, Madame ! » Mais que se passe-t-il donc ? Madame ne dit rien, pince les lèvres et soudainement ajoute : « On va refaire le tirage. »

Marie-Lise n'en croit pas ses oreilles. « Pourquoi, se demande-t-elle ? Pourquoi ma mère ne me le donne pas ? J'ai le bon numéro ! » Et pour couronner l'immense déception, à la sortie de la classe, sa meilleure amie lui demande : « Est-ce que ta mère t'avait dit le nombre qu'elle choisirait ? »

De retour à la maison, sa maman, toute peinée, lui annonce qu'elle va lui acheter un autre œuf. Mais le mal est fait. Difficile à sept ans d'imaginer qu'il existe d'autres points de vue différents du sien. Pour elle, c'est une injustice flagrante qui la marquera pour longtemps. Tout comportement contraire à l'équité perçu dans son environnement lui rappellera cet épisode malheureux de ses jeunes années.

...et l'histoire nous sera racontée très souvent au cours des ans !!!

Suzette Bergeron

Pourquoi choisir l'enseignement?



Après une réflexion plus ou moins longue sur le sujet pour la première fois de ma vie, j'ai réalisé que c'était plutôt l'enseignement qui m'avait choisie.

À quinze ans, mon rêve était de voyager à travers le monde. Quel bon moyen que de choisir le métier « hôtesse de l'air »! J'avais toutes les informations mais la formation se passait à Montréal. Ma mère, étant veuve, ne pouvait pas faire face aux frais. Parmi les exigences, il fallait être bilingue, alors j'ai décidé que j'allais y arriver pour mon plaisir. J'ai donc passé trois étés à Toronto dans des familles où tout ce que j'avais à faire, c'était de m'occuper des enfants.

Ma mère ne m'a pas laissé devant rien. Ce qu'elle pouvait m'offrir c'était l'École Normale à cinq minutes de chez moi.

Sans me poser de question, j'ai suivi les traces de deux de mes sœurs. Nous étions trois enseignantes et une secrétaire de direction. Devinez de quoi on parlait lors de nos rencontres familiales? Ma mère adorait nos échanges.

Dans mon enfance, je n'ai jamais pensé jouer à l'école. Par contre, lorsque ma deuxième sœur s'installait, je me sauvais. Je la trouvais trop sévère. Pourtant, elle a toujours enseigné en première année et ses élèves l'adoraient.

J'ai pourtant eu un déclic inconscient pour l'enseignement lors de l'écoute d'un téléroman où la comédienne jouait le rôle d'une maîtresse d'école dans un village de la Gaspésie. Dans la scène, elle corrigeait des dictées. Je me suis dit que, moi aussi, j'aimerais le faire. Vous savez qu'on a corrigé bien plus que des dictées dans notre carrière.



L'impossibilité financière de ma mère a été un mal pour un bien. Je lui en ai toujours été reconnaissante. Après une carrière de trente-cinq ans, je ne me voyais pas travailler ailleurs que dans ce domaine. Participer à l'épanouissement de ces jeunes était un travail d'équipe.

Je garde de bons souvenirs de mon équipe-école. Plusieurs sont malheureusement partis pour un monde meilleur mais les marques de leur passage dans ma vie professionnelle et personnelle resteront à jamais gravées dans mon cœur.

Vous êtes-vous déjà posé la même question que moi ? Je suis sûre qu'on aurait des histoires intéressantes à partager.
J'espère vous lire un jour.

Ginette Perron

La 1^{ère} photo : 1^{ère} journée d'école, septembre 1951 (6 ans)

La 2^e photo : dernière journée École Normale, juin 1965 (19 ans).

La 3^e photo : : ma mère celle à qui je dois tout, 4 février 1991



FONDATION LAURE-GAUDREULT 2024-2025

La Fondation Laure-Gaudreault créée en 1990 par l'AREQ en hommage à Laure Gaudreault, vient en aide aux personnes âgées dans le besoin, ainsi qu'aux jeunes et aux familles. Près de 2,5 millions sont distribués à plusieurs personnes dans le besoin ou en appui à des centaines d'organismes. En novembre 2024, les responsables des secteurs ont tenu une rencontre par Zoom. Depuis le début de l'année 2025, la Fondation a un nouveau président, monsieur Pierre Lefebvre. Celui-ci succède à monsieur Robert Gaulin.

Dans notre secteur, nous avons 88 membres. Le secteur a cumulé la somme de 637,50 \$ à partir de différentes activités telles que le tirage moitié-moitié, les Serpuariens et dons.

Ici, en alternance avec l'Est et l'Ouest, la FLG se fait un devoir de retourner, dans une région donnée et au bénéfice des organismes de cette même région, l'essentiel des sommes recueillies sur ce territoire.

Pour cette année, le Centre d'action bénévole de Charlevoix œuvrant dans l'Est a reçu un montant de 600 \$.



Toute personne peut devenir membre de la Fondation en payant un droit d'entrée de 10 \$ et en étant admis par le bureau provincial.

Un membre de l'AREQ n'est pas automatiquement membre de la Fondation.

Je vous remercie pour votre support.

Francine Tremblay, responsable sectorielle

Tel : 418-665-7409

9franctremb9@gmail.com

<https://fondationlg.org/flg-1/devenir-membre-de-la-fondation>

AVIS DE CHANGEMENT D'ADRESSE OU CORRECTION À VOTRE PROFIL

<https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/>

Aidez-nous à vous retrouver.

Il est très important de nous avertir lorsqu'il y a un changement dans vos coordonnées : téléphone, adresse, courriel, lieu de résidence, etc. **8 membres ont des adresses postales invalides.**

MODIFICATION POUR LA RÉCEPTION DU BULLETIN SECTORIEL

Plusieurs d'entre vous ont coché "par la poste" au moment de leur inscription. Par souci pour l'environnement, nous aimerions diminuer le nombre de correspondance par la poste. Le journal de notre secteur peut très bien être reçu seulement par courriel, la mise en page est aussi belle, sera-t-il toujours imprimé en couleur? Pensez-y !

Au moins 75 membres n'ont jamais inscrit d'adresse de courriel à leur dossier. Peut-on vous rejoindre par courriel ?

Décès de janvier à juin 2025

Nos sincères condoléances à leur famille et amis

M. Jean-René Bouchard,
M. Léonce Brassard,
Madame Denise Girard,
Madame Pierrette Girard,

frère d'Adélard Bouchard, membre.
membre conjoint de Ginette Foster, membre.
sœur de Ghislain Girard, membre.
épouse de Claude Hébert et sœur
de Jean-Marc Girard, membres.

M. Jean-Paul Lajournade,
Mme Claudette Lavoie-Savard,
Madame Adélia Simard,
M. Lionel Tremblay,
Monsieur Toussaint Tremblay,

conjoint de Hélène Bouchard, membre.
membre.
sœur de Jacinthe Simard, membre.
membre.
frère de Élise Tremblay, membre.



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

COMITÉ ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ 2024-2025

Ce comité existe dans le but de soutenir moralement toute personne malade qui est hospitalisée ou qui subit une chirurgie. La personne reçoit une carte et un certificat cadeau d'une valeur de 25 \$. C'est un geste de solidarité de notre organisme pour témoigner de notre encouragement et de nos bons vœux de prompt rétablissement.

Pour l'année 2024-2025, quatre personnes du secteur Est et cinq du secteur Ouest ont reçu un certificat cadeau.

Si vous connaissez un membre qui est hospitalisé ou qui a subi une chirurgie, faites-nous connaître la situation de cette personne. Ça nous assurerait de ne pas oublier des gens vivant de tels événements.

Voici les coordonnées de personnes à rejoindre :

Francine Tremblay Responsable de l'Est 415-665-7409
Jeanne-Mance Desgagné Responsable de l'Ouest 418-435-6199

**LE RÉGIONAL AREQ 03
QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES*****Mot du président régional***

On arrive à la fin de la deuxième année de notre triennat avec le secteur de l'AREQ, et franchement, on peut être super fier de tout ce qu'on a accompli jusqu'à présent.

Organiser 13 assemblées générales en un mois, c'est pas rien ! C'est grâce à l'énergie et l'engagement de chacun d'entre nous que tout ça a été possible.

La prochaine année s'annonce déjà intense, car on va commencer à préparer notre prochain congrès en juin 2026. C'est un moment à privilégier pour faire le point. Il est important de s'assurer que la délégation de la région soit complète et que les voix de chaque secteur soient entendues. C'est une super opportunité pour nous de réfléchir à ce qu'on veut réaliser ensemble et comment on peut continuer à faire avancer nos idées et nos projets. On a déjà fait tellement de chemin, et je suis convaincu que l'on peut encore faire des choses incroyables.

Alors, prenons ce temps de préparation pour rêver grand, pour imaginer le futur qu'on veut construire, et pour se soutenir les un·e·s les autres dans nos efforts.

Continuons à collaborer, à échanger, et à travailler ensemble avec cette belle énergie qui nous anime.

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

Allez, on reste motivé·e·s et on continue !

Réjean Lemelin

Activité régionale AREQ 03***« La Journée internationale des Hommes »***

Date : Mercredi, le 19 novembre 2025 **Lieu :** L'Hôtel- Québec, 3155, avenue des Hôtels **Début:** 9h30

« La solitude sur notre route »

9 h 30 - 10 h 30 : (conférence)

Michel Giroux (psychologue) : *Solitudes, créativité et maturité masculine*

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

« La Journée internationale des Hommes » (suite)

10 h 45 - 11 h 45 : (conférence)

Francis Dupuis (récréologue au Château Ste-Marie) : *Solitudes masculines vécues en RPA*

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

13 h 15 - 14 h 15 : (conférence)

Michel Proulx : (photographe professionnel) : *Photos avec le cellulaire*

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

Jean-Noël Laprise Responsable régional du Comité des hommes

Coûts : 20\$/membre, 40\$/non-membre

Wilfrid Custeau Responsable sectoriel

Activité Régionale Areq 03

Sociopolitique

Date : Jeudi, le 23 octobre 2025

Lieu : L'Hôtel- Québec, 3155, avenue des Hôtels

Début : 9h30

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Quel est l'impact sociétal de l'IA sur la société ...

1^{ère} conférence : **Intelligence artificielle : Quel est l'impact sociétal de l'IA sur la société, avec Samuel Labrecque.** Conseiller aux dossiers sociaux Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés. Samuel occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public.



2^e conférence : **Aspect légaux et financiers en situation d'incapacité et de fin de vie. Comprendre l'importance de la planification successorale avec Jérémie Côté.** Conseiller juridique chez Desjardins et 2 ans comme enseignant à l'Université Laval, il a développé une solide expertise en droit notarial et en pédagogie. Il est également le chargé de cours responsable de développer et d'enseigner la Clinique juridique en droit civil.

En après-midi

Pour terminer la journée en musique...

Œuvrant comme chansonnier à Québec depuis plus de 30 ans, **Frédéric Matte** a plus d'un spectacle dans sa poche. Accompagné de sa guitare, il vous fera voyager à travers les époques de la chanson québécoise, ainsi que dans le répertoire folk américain, des années 50 à aujourd'hui. Une belle façon de clore cette rencontre sur une note chaleureuse et nostalgique.



Coûts : 20\$/membre, 40\$/non-membre

Date de fin de l'inscription : **10 octobre 2025**

Claire Bélanger Responsable régionale du comité sociopolitique

Ginette Perron Responsable sectorielle

Responsables des dossiers régionaux

Assurance :

Benoît Boivin
418-617-9042
benboi20@hotmail.com

Retraite:

Hélène Bergeron
Cell: 418-633-6545
hel_bergeron@hotmail.com

Condition féminine :

Nathalie Harvey
418- 438-2652
nathalie.harvey.1507@gmail.com

Sociopolitique:

Ginette Perron
418-435-3270
ginette.perron1945@gmail.com

Condition masculine:

Wilfrid Custeau
418-665-5924
Wilfrid.custeau@outlook.com

Fondation Laure-Gaudreault :

Francine Tremblay
418-665-7409
9franctrem9@gmail.com

Environnement :

Normand Bergeron
418-665-6692
nbergeron@live.ca

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)

Internet: Jean-Jouis Côté

Journal: Benoît Boivin **Mise en page :** Linda Lavoie

Envois postaux : Ginette Perron

Photographies : Benoît Boivin, Brigitte Fortin et Pierre-Paul René

Réservations : Membres du CS

Site Web : Linda Lavoie

Téléphonistes : Marie Audet, Marthe Audet, Hélène Bergeron, Raymonde Bergeron, Suzette Bergeron, Benoît Boivin, Claire Bouchard, Jeanne-Mance Desgagné, Carmen Gaudreault, Jean-Guy Girard, Louise Harvey, Yvan Harvey, Ginette Perron, Francine Tremblay, Ghislain Tremblay, Hélène Turcotte.

Conseil sectoriel

Présidente:

Linda Lavoie
418-633-6579
linlav17@gmail.com

1^{ère} Vice-présidente:

Ginette Perron
418-435-3270
ginette.perron1945@gmail.com

2^e Vice-président:

Benoît Boivin
418-617-9042
benboi20@hotmail.com

Secrétaire :

Francine Tremblay
418 665-7409
9franctrem9@gmail.com

Trésorier: vacant

1^{ER} Conseiller : vacant

2^{ÈME} Conseillère:

Michèle Belley
418 633-8038
michelebelley@gmail.com

Pour plus d'information consulter notre site web

<http://charlevoix.areq.lacsq.org>

ou écrivez-nous : areq03h@gmail.com