

ENTRE FLEUVE ET SOMMETS

AREQ

 Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

SOMMAIRE

PAGE

Mot de la présidente	1
Retour sur le 50e Congrès	2
Dîner des bénévoles	3
Journée Droits des femmes	3
Retour sur l'AGS	4
Hommage Ginette Perron	5-6
Jour de la terre	7-8
Visite à l'astroblème	9
Agenda	9
Sociopolitique : jeu	9
FLG	10
Avis de décès	11
Concours de poésie	11
Mon jardin sous la pluie	12
Journée sociopolitique	13
Journée inter. des hommes	14
Marche du 1 ^{er} octobre	14
Mot du président régional	15
CS et responsables	16
Autres bénévoles	16

Encore une fois vous avez été nombreux à participer lors de l'assemblée générale sectorielle. Comme nous travaillons pour vous, votre appui est important dans nos décisions. Vous pourrez lire le retour sur l'événement, un texte écrit par Brigitte Fortin. Plusieurs postes n'ont pas changé. Le grand changement est la présence de Mme Nathalie Harvey à la deuxième vice-présidence en remplacement de M. Benoît Boivin.



Je remercie Benoît pour sa grande implication au sein du conseil sectoriel. J'apprécie énormément qu'il ait accepté, d'être encore présent pour l'organisation de certaines activités, ainsi que pour la conception du journal.

Nous parlons de hausse des coûts de la vie dans plusieurs domaines.

La réalisation des bulletins sectoriels (journal) est en discussion au niveau national. Les coûts de conception, d'impression et de l'envoi postal dépassent beaucoup les allocations aux secteurs.

Une des façons de réduire les frais pour les bulletins sectoriels, c'est de les envoyer par courriel en format numérique. Nous avons encore 69 membres qui n'ont pas d'adresse de courriel pour qui le seul lien avec nous est le journal papier. C'est un grand débat au niveau de notre conseil sectoriel et aussi au national... Certaines personnes tiennent à leur version papier. Les nouveaux membres à l'AREQ nationale sont inscrits automatiquement pour une version électronique. À l'inverse d'autrefois, ils doivent demander un changement pour avoir une version papier.

Ce qui nous amène à un travail qui est assez exigeant, la mise à jour de notre **liste de membres**. Les changements d'adresse, de téléphones ou de courriel... Heureusement, pour les décès, nous avons des personnes dans l'est et dans l'ouest qui se tiennent informées... mais comment trouver les adresses de courriel ? Il en est surtout de votre responsabilité.

<https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/> et areq03h@gmail.com

À l'heure de cette publication, sept membres ont des adresses postales invalides. Ces personnes ne peuvent plus recevoir de communication de l'AREQ nationale.

Linda Lavoie, Présidente secteur Charlevoix

Retour sur le 50^e Congrès sous le thème « AREQ, plus grande, plus forte ».

Trois de nos membres ont participé à cet événement essentiel à la bonne marche de notre association.

Le 8 juin 2026 : Révision des statuts et règlements dans le but de les adapter aux réalités actuelles et de préparer l'avenir de notre association.

1. L'assemblée a choisi de maintenir les dispositions actuellement en vigueur concernant **la durée des mandats électifs**. Ainsi la limite demeure fixée à **2 mandats consécutifs de 3 ans** pour les postes visés.
2. Il a également été choisi de maintenir un maximum de **2 mandats d'une durée de 3 ans pour les élus aux comités nationaux**.
3. Les délégués ont adopté **l'instauration du vote électronique pour les élections au Conseil exécutif**. Cette nouvelle procédure a été utilisée lors de l'élection au 50^e Congrès de l'AREQ du 10 juin 2026. Et ce fut un franc succès.
4. Il a été décidé de fixer **une cotisation minimale de 4\$** par mois sans préciser de montant de cotisation maximale.
5. Les **membres associés ne pourront pas occuper des postes électifs au sein d'un conseil**. Les délégués ont référé cette question au conseil national pour une étude plus approfondie.

Le 9 juin 2026 Ouverture officielle du **50^e Congrès AREQ, plus grande, plus forte**

- Diffusion de deux vidéos mettant en lumière l'histoire, les réalisations et les ambitions de notre association. (À la page 12, vous trouverez les liens pour le visionnement des deux vidéos)
- Le discours d'ouverture de la présidente, Micheline Germain, qui a invité les congressistes à s'appuyer sur les réalisations du dernier Triennat tout en portant un regard vers l'avenir.
- La conférence de Marie-Claude Barrette, qui a livré une réflexion inspirante sur le rythme de la vie.
- Le lancement du jeu de société **Par ici la retraite!** conçu pour favoriser les échanges, sensibiliser aux réalités de la retraite et créer des ponts entre les générations.

Le 10 juin 2026 Une journée riche en échanges, une soirée haute en émotions.

- La conférence du journaliste Pierre-Olivier Zappa, sa vision des grandes tendances économiques et des défis de demain.
- L'étude du projet des orientations 2026-2029. Les priorités à privilégier au cours du prochain triennat.
- À partir de 15h00, les membres ont pu exercer leur vote électronique au poste d'élection à la 1^{ère} vice présidence.
- Banquet et dévoilement du gagnant de la Course des régions. Félicitations à Pascal St-Gelais pour son court métrage, **Jacques et Pierre-Paul**.
- Soirée digne des grands galas avec **Gregory Charles au piano**. Quelle performance! Et danse avec DJ pour finir la soirée.

Le 11 juin 2026 Le 50^e Congrès se termine sous le signe de l'engagement.

- Madame Germain nous a présenté le nouveau conseil exécutif : Micheline Germain, Claire Montour, Denise Côté, Carole Pedneault, François Tanguay.
- Elle a rendu hommage aux trois membres qui terminaient leur mandat.
- Madame Antonine Yaccarini a brossé un portrait des personnes politiques et de leurs positions vis-à-vis des enjeux qui touchent les personnes âgées. À nous, de trouver des voies pour leur faire connaître les préoccupations de l'AREQ.

DÎNER DES BÉNÉVOLES

Une réussite!



C'est dans une atmosphère chaleureuse et conviviale que le **dîner des bénévoles** s'est déroulé le jeudi 19 février dernier. Dix-huit bénévoles se sont réunis au Manoir du Petit Casino à La Malbaie pour échanger, rire et partager leurs anecdotes dans le plaisir, autour d'un excellent repas.

Merci à vous toutes et tous pour votre généreuse implication.

Si vous avez le goût et la disponibilité de devenir vous aussi bénévole, ce sera un immense plaisir de vous accueillir parmi nous.

Ginette Perron



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2026

Génération deboutte!

C'est le 6 mars dernier, à Québec, que le Comité des femmes AREQ région 03-H soulignait la Journée internationale des droits des femmes. Le thème **Génération deboutte!** évoquait la solidarité entre les générations de femmes qui chacune à leur tour, ont contribué à faire avancer les droits et les libertés. À l'occasion du 8 mars, l'AREQ, organisation principalement constituée de femmes, réaffirmait son attachement aux valeurs d'égalité, de justice sociale et de solidarité qui inspiraient les actions d'hier comme d'aujourd'hui.



Le comité régional proposait à cette occasion aux participantes deux conférences et une présentation musicale. Nataly Espinoza Suarez assurait la première conférence : médecin arrivée du Pérou au Québec pendant la pandémie, elle travaille comme chercheuse au CHU de Québec. Son parcours d'immigrante et le sujet de sa recherche portant sur la douleur liée au cancer chez les femmes latino-américaines ont suscité un grand intérêt chez l'auditoire. Il en était de même pour la seconde conférence portant sur la justice réparatrice, donnée par deux médiateurs de l'organisme Équi-Justice. Olivier Ouellet et Julia Richard ont exposé l'approche qui favorise le dialogue volontaire, sécuritaire et constructif entre les personnes concernées par un acte criminel ou un conflit. La reconnaissance des torts causés, la responsabilisation ou la réparation sont au programme de cette démarche basée sur le respect des droits et la dignité. En fin de journée, c'est avec la talentueuse Ginette Paradis sur une note musicale que les participantes se souhaitaient : à la prochaine!

Nathalie Harvey

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ 2026



Lors de l'Assemblée générale, la présidente, Mme Linda Lavoie a ouvert la rencontre en souhaitant la bienvenue à tous et à toutes et en soulignant l'importance de rajeunir les membres du Conseil afin d'assurer une relève dynamique au sein de l'organisation. Trente-neuf personnes étaient présentes.

Benoît Boivin a rendu hommage à une collègue très impliquée dans le Conseil depuis plusieurs années. Mme Ginette Perron a œuvré une douzaine d'années dans cette organisation et y est encore très dynamique et essentielle à cette dernière. Bravo Ginette!

En ce qui concerne les élections, les postes comblés après l'AGS 2024-2025 ont été entérinés, soit Mme Michèle Belley à titre de trésorière et M. Wilfrid Custeau comme premier conseiller. De plus, mesdames Linda Lavoie, Nathalie Harvey et Francine Tremblay ont respectivement été élues ou réélues aux postes de présidente, de 2^{ième} vice-présidente et de secrétaire. Aucun candidat ne s'est présenté pour le poste de 2^{ième} conseiller.

Par ailleurs, Mme Linda Lavoie a présenté un organigramme de l'AREQ afin de mieux familiariser les membres avec la structure de l'association. Elle a également annoncé l'organisation, dans notre secteur, d'un comité pour la fête du 50^{ième} anniversaire de l'AREQ.

Le président régional M. Réjean Lemelin a, pour sa part, donné des informations touchant le prochain congrès qui se tiendra en juin prochain.



Des félicitations ont été adressées aux artistes qui ont exposé leurs œuvres.

Brigitte Fortin

HOMMAGE DE NOTRE SECTEUR À GINETTE PERRON

Depuis mon implication sur le Conseil sectoriel de l'AREQ, je côtoie Ginette, une personne au sens de l'équipe irréprochable. Elle se présente toujours à nos rencontres avec une ouverture d'esprit inégalée et nécessaire à la bonne marche de nos débats. Ce qui est particulièrement formidable chez elle, c'est sa facilité à retrouver efficacement les informations qu'elle note dans ses pages de calendrier. Au besoin, elle sort ses pages, rappelle les informations notées et, ainsi, elle efface les doutes et rajuste nos réflexions dans la poursuite de nos délibérés.



Au sein de notre équipe, Ginette travaille en toute discrétion. Elle représente un socle de solidarité et de générosité. Son franc parler et sa bienveillance s'inscrivent comme des points forts de sa personnalité. Elle avance ses propos sans tenter d'imposer ses points de vue et elle navigue la plupart du temps à l'affût des voies de passage dans les débats parfois plus conflictuels.

Aussi dans les étapes de plus grands investissements pour mener à bien nos tâches de responsables, elle propose avec humilité et persévérance son implication entière. Elle accepte volontiers de prêter ses mains et ses doigts à la préparation d'étiquettes, de collage de timbres, de pliage de journal, de révision de listes, d'appels téléphoniques aux membres, de course à Poste Canada pour des dépôts de courrier, on pourrait dire tout un travail de bureau... En toute humilité, elle assume ces responsabilités avec brio et saisit toutes les occasions pour rendre service.

D'agréable compagnie, elle sait écouter, rassembler et respecter les opinions d'autrui. Il lui arrive de nous surprendre par ses mots d'attention, par ses vœux bien sentis qu'elle nous adresse à l'approche des fêtes, aux anniversaires, par ses mots de réconfort aux membres affligés par des séjours à l'hôpital... On reconnaît qu'elle vise l'efficacité de notre association par ses actions pointues lors de nos invitations récréatives et associatives. À la fois sensible et délicate, on apprécie son jugement dans les décisions à prendre. Aux dires de certains, elle a une propension occasionnelle à aborder des anecdotes teintées d'humour. Elle a un côté joyeux, qui aime faire rire. C'est toujours un plaisir de côtoyer Ginette, une personne exceptionnelle!

Ginette nous confia dans un article de notre feuillet sectoriel que, adolescente, elle rêvait de devenir hôtesse de l'air. Mais selon l'évaluation de l'état financier de la famille, sa mère a plutôt choisi de l'inscrire à l'École Normale de Baie-Saint-Paul et, ainsi, elle a atterri comme enseignante au primaire. Un engagement dans lequel elle s'est pleinement épanouie. Il s'agit seulement de l'écouter parler de ses élèves pour découvrir qu'elle aimait l'enseignement. J'ajoute aussi que, grâce aux différents articles qu'elle a signés dans notre journal sectoriel et lors de discussions informelles, elle est une passionnée de l'histoire et surtout de notre histoire régionale.

Un peu comme dans sa carrière d'enseignante, elle est arrivée à l'AREQ sans nécessairement y avoir rêvé longuement. En 2011, elle a accepté de remplacer un membre, à pied levé, pour participer au Congrès et elle a découvert la structure et le bien-fondé de la mission de notre association nationale. Ainsi, depuis 2014, Ginette siège sur le CS et apporte sa contribution à la bonne marche de l'AREQ-03H de Charlevoix. Nous la savons aussi active dans le mouvement des Cursillos, mouvement d'action apostolique.

En somme, Ginette Perron incarne avec authenticité les valeurs de collaboration, de respect et de dévouement qui font la force de notre association. Son engagement constant et son humanité laissent une empreinte positive et durable au sein de notre équipe. Nous lui témoignons toute notre gratitude pour l'impact précieux qu'elle a sur notre communauté.

Benoît Boivin, au nom du Conseil sectoriel



Vous aimeriez faire une activité et vous cherchez des personnes pour vous accompagner?

Faites comme nous, invitez vos anciens collègues de travail à participer avec vous et profitez-en pour en rencontrer d'autres.

Écrivez à areq03h@gmail.com et si le comité sectoriel est en accord avec la publication, nous la partagerons avec les 300 autres membres.

Photo souvenir de notre rencontre à

**L'Authentique cabane à sucre
du Domaine à Liguori**

[Une association tournée vers l'avenir](#)

« En célébrant son 50^e Congrès sous le thème AREQ, *plus grande, plus forte*, l'Association souligne le chemin parcouru depuis sa fondation et réaffirme sa volonté de demeurer un acteur incontournable de la défense des droits des personnes âgées. Forte de ses quelque 60 000 membres, elle entend poursuivre son travail de représentation et de mobilisation partout au Québec. »

Pour celles et ceux qui veulent connaître les informations détaillées du Congrès 2026, ou en savoir plus sur tous les combats de l'AREQ consultez le site [AREQ \(CSQ\)](#).

JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'ENVIRONNEMENT – Jour de la Terre

Le 22 avril 2026, quatre membres de l'AREQ-03H-Charlevoix se sont rendus à l'Hôtel Québec de Ste-Foy pour assister aux conférences proposées par le comité du Conseil Régional 03-Québec-Chaudière Appalaches.

Madame Sonya Fiset, la responsable du comité régional, nous a présenté le programme de la journée et nous a rappelé qu'au cours des dernières années, nous avons fait quelques gains dans la protection de l'environnement :

Gains au niveau des pesticides

Légère amélioration de la couche d'ozone

Gains pour la mobilisation

Gains dans les publications

(Elle nous a signalé les publications Jeunesse exposées à l'arrière de la salle).



Elle a enchaîné avec une activité mettant à l'épreuve nos connaissances dans la sélection des rebuts à jeter dans le bac de récupération.

Pis ça? [Ça va-tu dans le bac?](#)

Nous nous sommes trouvés assez performants.

Elle a pris soin de nous rappeler que lors de doute, consulter le site

[Ça va où?](#) aide à faire le choix approprié.

Première conférence animée par madame Marie-Claude Roy.



Membre de Québec'ÈRE depuis 2001, Marie-Claude est bachelière en biologie de l'Université Laval. Responsable des programmes de formation, elle se distingue par son sens de l'organisation, son esprit critique et son engagement envers l'éducation environnementale.

Sujet : L'eau

Les aspects abordés :

Pourquoi l'eau est-elle si importante ? Qu'est-ce que l'eau potable? Où trouver l'eau? Les

usines de traitement de l'eau. Les systèmes de vérification de la qualité de l'eau (obligations des villes). Les systèmes et les usines d'épuration. Les installations et les réseaux pour assurer les approvisionnements en tout temps aux citoyens. Les voies de solution pour préserver sa qualité et assurer une dépense individuelle et collective respectueuse de la ressource...



Deuxième conférence animée par madame Véronick Raymond.



Véronick Raymond est artiste, créatrice de contenu, comédienne et chroniqueuse à Radio-Canada. Elle nous annonce qu'elle dédie sa conférence à sa tante Clémence Raymond Huyes, membre de l'AREQ. Elle aime toutes les formes d'art de la parole. Elle a fait des études en bioéthique. Elle dirige le Festival Ciel d'Août dans les Laurentides.

Sujet : Les enjeux de la mode sur l'environnement La garde-robe sous la loupe

L'industrie de la mode est une industrie lourde par rapport à l'environnement.

2,8% des gaz à effets de serre
 17-20% de la pollution industrielle de l'eau
 4,3 milliards d'articles pour 17 marques seulement.

Pour produire un **Jeans**, l'industrie utilise de 7000 à 10000 litres d'eau, de fortes doses d'énergie, impose trop souvent une honteuse exploitation des travailleurs et travailleuses (Le Rana Plaza, 24 avril 2015), 68\$/mois dans les ateliers du Bangladesh...

La surproduction vestimentaire, les fibres et produits toxiques...

Des solutions :

Développement d'une mode durable et/ou décroissance.

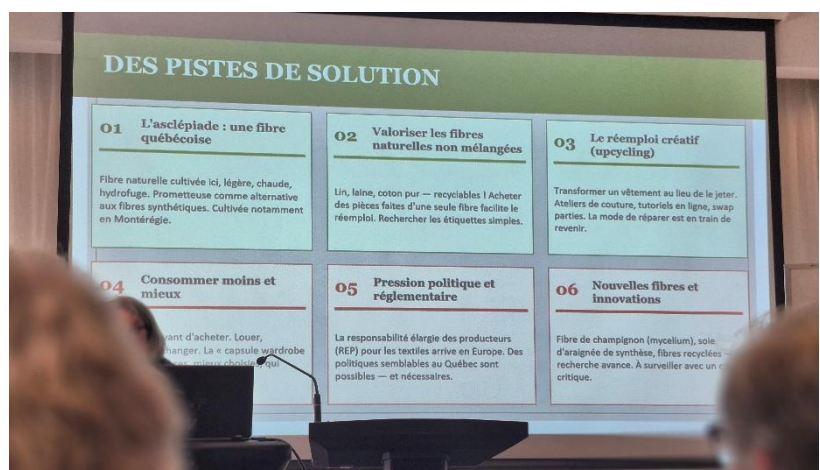
Recherche pour les fibres naturels et peu dommageables pour la planète, belle référence à l'asclépiade d'ici.

Réactivation des savoirs anciens. Nos grands-mères savaient récupérer et donner une seconde vie aux tissus.

Instauration d'une réelle sobriété environnementale.

Ce jour de la terre a été riche en cueillette d'information et propice à des prises de conscience personnelles et collectives.

Des applaudissements à nos organisateurs de nous avoir offert ce moment privilégié pour fraterniser et nous convaincre, encore une fois, que chaque petit geste compte pour la sauvegarde de notre planète.



Benoît Boivin

VISITE DE L'ASTROBLÈME DE CHARLEVOIX



Une soirée d'observation des étoiles...

Oui, oui, où ça?

À l'Astrolème de Charlevoix.

Quand? le 17 septembre 2026.

Arrivée vers 18 heures.

Présentation par **monsieur Jean-Michel Gastonguay**
de 19h00 à 21h30.



Et si le ciel ne coopère pas, la séance sera animée par logiciels d'animation pour découvrir ce qui se cache au-dessus des nuages.

Le coût de l'activité : **20\$ par personne**. Chacun paie son admission.

Le transport relève de la responsabilité de chacun.

Nous vous rappellerons tout ça par un message électronique au début de septembre 2026.

Souhaitons-nous un beau soir étoilé !!!

NOTRE AGENDA 2026

La non-rentree	10 septembre
Astrolème	17 septembre
Marche des aînés	1^{er} octobre
Journée sociopolitique	22 octobre
Journée i. des hommes	19 novembre
Dîner de Noël	10 décembre

Déjeuner non-rentree

Une formule toujours gagnante. Notre visite à l'Isle-aux-Coudres pour des retrouvailles. Est-ce qu'Hélène Bergeron nous aura trouvé une perle à découvrir ? C'est un rendez-vous, le 10 septembre prochain.

Surveillez vos courriels, au mois d'août, pour l'invitation. Suivront les appels de nos aimables téléphonistes.

Le comité sociopolitique

Le comité socio-politique a conçu sa propre version du populaire jeu "**Destins**". Amusant et intergénérationnel, il vise à faire réaliser que la retraite ne veut pas dire être retiré de la vie active, au contraire!

Il sera disponible à l'automne et des informations vous seront transmises dans les prochaines semaines pour savoir comment vous le procurer.

En attendant, vous pouvez demander à Ginette Perron et à Benoît Boivin de jouer avec vous. Ils ont pu se procurer le jeu, en primeur, au congrès. Benoît a même une photo souvenir avec Normand Damour, un fan des jeux de société qui a fait un discours invitant lors du lancement du jeu.



La Fondation Laure-Gaudreault 2025

Native de Clermont, enseignante et journaliste, Laure Gaudreault fonde en 1936, dans Charlevoix, le premier syndicat d'institutrices rurales au Québec. En 1961, elle devient la présidente fondatrice de l'Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec.

La Fondation créée en 1990 par l'AREQ, 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 à des centaines d'organismes.

En décembre 2025, 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.



Dans notre secteur, nous avons 88 membres. Le secteur a cumulé une somme d'environ 600 \$ à partir de différentes activités telles que les tirages moitié-moitié, achat de cartes de condoléances et les dons personnels.

Chaque année, la Fondation fait un don à un organisme en alternance avec l'Est et l'Ouest. Pour cette année, l'organisme **Les Mains de l'Espoir œuvrant dans l'Ouest** recevra le don en mai lors de l'AGR.

Francine Tremblay a remis un chèque d'une somme de 700 \$ à Mme Anne Carré, directrice et à Mme Céline Gauthier, présidente.

Pour devenir membre à vie, il en coûte 10 \$.

Je vous invite à faire votre part.

Je vous remercie pour votre support.

À partir de septembre, je ne serai plus la personne responsable pour le secteur Charlevoix. J'aimerais bien avoir une personne pour prendre la relève.

Si vous êtes intéressé ou connaissez une personne intéressée, faites-le savoir à un membre du conseil sectoriel.

Francine Tremblay, responsable

Êtes-vous membre ?

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

Avis de décès (décembre 2025 à juin 2026)
Nos sincères condoléances à leur famille

Mme Annie Asselin Foster (juillet 2025), membre
 M. Claude Asselin, membre
 Mme Pierrette Bilodeau, membre (Janvier 2025)
 M. Adélarde Bouchard, membre, beau-frère de Ghislain Tremblay, membre
 Mme Doris Breton, sœur de Fernande et Denise Breton, membres
 M. Marcel Carré, frère de Mme Suzanne Carré, membre
 Mme Suzanne Guérin Dufour (septembre 2025), membre
 M. Alain Harvey, frère de Laurier Harvey, membre
 M. Yvan Harvey, membre
 Mme Madeleine Mailloux, mère de Nathalie Harvey, membre
 Mme Raymonde Simard, sœur de Camil Simard, membre
 Mme Pauline Simard, sœur de Jean-Louis Simard et Gilles Simard, membres
 Mme Lisette Tremblay, membre
 Mme Thérèse-Rachel 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

*« Ceux que nous avons aimés et qui nous
 ont quittés ne sont plus là où ils étaient,
 mais ils sont partout où nous sommes. »*

Victor Hugo

CONCOURS DE POÉSIE

Depuis quelques années le secteur Des-Deux-Rives organise un concours de poésie parmi ses membres. Ceux-ci apprécient d'y participer, ce qui permet de titiller leur fibre créative. Pour son édition 2026, nous ouvrons cordialement la participation à l'ensemble des membres de la région 03.

Les poètes en herbe, ou plus expérimentés, sont invités à envoyer leurs œuvres (limite de 2 par personnes) au plus tard le 1er octobre 2026 à la présidente du secteur, Madame Huguette Lamontagne, athena1@bell.net. Un comité se réunira pour analyser les poèmes et déterminer les textes gagnants. Les trois premières positions se mériteront respectivement 100 \$, 75 \$ et 50 \$. Selon le nombre d'œuvres soumises, un ou des prix de participation seront tirés au hasard. Les personnes gagnantes verront aussi leur poème publié dans le numéro de décembre du bulletin de l'AREQ 03D.

Participez en très grand nombre!

La présidente du secteur Des-Deux-Rives,
 Huguette Lamontagne

NOS MEMBRES SE RACONTENT

Mon jardin sous la pluie

Les nuages se sont enfin décidés : ils ont laissé s'échapper cette pluie désaltérante et bienfaisante sur mon jardin assoiffé. À son contact, le parfum intense des roses et l'arôme épicé des œillets sont venus tour à tour chatouiller agréablement mon odorat. Les pivoines à l'allure hautaine hier ont perdu de leur superbe. Leurs tiges arquées s'inclinent maintenant jusqu'au sol telles des jeunes filles faisant la révérence au roi lors de leur présentation à la cour. Un peu plus loin, un aster, fragilisé par le poids de cette humidité, s'appuie avec abandon sur un plant de phlox, plus solide et plus résistant.



Au pied du bouleau blanc, un merle déterminé vient de se poser et s'empresse de soutirer à la terre ameublie un énorme ver pour nourrir ses



petits, sans cesse affamés. Dans le petit carré potager, une limace s'est attablée langoureusement à une feuille de laitue. Elle profite de l'aubaine du jour : breuvage à volonté et glissade si désiré.

L'averse a décoré les feuilles de l'alchémille de milliers de petites perles transparentes. Demain, elles reflèteront le soleil revenu.

Étendue de tout son long, face contre terre, une campanule aura

besoin de mon aide pour se remettre sur pied. Accourant des quatre coins du jardin, myosotis, filipendules, pivoines, géraniums, lupins, hémérocailles et rudbeckias entament une folle sarabande autour du lilas riant à fleurs déployées.

Oui, aujourd'hui, et encore demain, c'est fête au jardin !

Suzette Bergeron

L'AREQ nationale SE RACONTE des vidéos créées pour le congrès ou pendant le congrès

Notre histoire commence avec Laure Gaudreault, une institutrice de Charlevoix...

[Vidéo d'ouverture du 50^e congrès de l'AREQ \(CSQ\)](#)

[Vidéo du Bilan des activités du 2023-2026](#)

VOX POP Qu'est-ce qui vous motive à vous impliquer à l'AREQ
https://www.youtube.com/watch?v=FuGOQG_yjBA

Pourquoi est-ce important de se rassembler au Congrès
<https://www.youtube.com/watch?v=64EJx873KwY>

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE**22 octobre 2026**

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



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

Thèmes abordés :

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

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

Séance pratique – Yoga sur chaise

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

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

En après-midi

2^e conférence : Musique et musicothérapie : des alliées du vieillissement

avec Caroline Tremblay

Cette conférence mettra en lumière les effets concrets de la musique et de la musicothérapie dans le quotidien des personnes retraitées. Avec des exemples vécus et des données probantes, elle démontrera comment la musique peut favoriser le bien-être, la mémoire et le lien social.



La musique devient ici un outil puissant pour soutenir l'autonomie, l'expression et la qualité de vie.

Claire Bélanger

Responsable régionale du comité sociopolitique

Date : 22 octobre 2026

9:00 Inscription


Lieu : Québec Inn
7175 Boul. Wilfrid-Hamel ouest
G2G1B6

9:30 : début de la rencontre

Coûts : 25 \$/membre

45 \$/non-membre

Date de fin de l'inscription : **12 octobre**



Journée internationale des hommes 19 NOVEMBRE
Prendre soin de soi et des autres

Nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
Journée internationale des Hommes (JIH 2026)
« Prendre soin de soi et des autres »
Jeudi, le 19 novembre 2026
Hôtel Québec Inn, 7175 Bd Wilfrid-Hamel Ouest, Québec

9 h 30 - 10 h 30 : 1^{ère} 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, etc.



10 h 50 - 11 h 50 : 2^e Conférence :

« Le cancer foudroyant de la prostate » avec

Richard Matte

(secteur Portneuf)

A été aux prises avec le Cancer

Lise Éthier

(secteur Beauport-Côte-de-Beaupré)

A accompagné son époux dans la maladie



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



Jean-Noël Laprise, Responsable régional du Comité des hommes

Marche du 1^{er} octobre

Le **1er octobre 2026** marquera la sixième édition de la Marche pour le mieux-être des personnes âgées.

Cette année, l'événement revêtira un caractère tout particulier, puisqu'il se tiendra à la fin de la **période électorale provinciale**.

Ce sera sans contredit **un moment privilégié pour les membres de l'AREQ** de se faire voir et, surtout, de se faire entendre. Dans ce contexte, notre présence pourra contribuer à sensibiliser le futur parlement à l'importance de prendre soin des personnes retraitées et de reconnaître la détérioration constante de leurs conditions de vie. De plus, des escouades seront nécessaires, et ce dans tous les secteurs, afin de sensibiliser les futurs députés à notre cause.

Des précisions seront communiquées ultérieurement concernant les modalités de cette manifestation ainsi que les moyens de faire valoir nos droits et nos demandes afin de vieillir dignement dans la société d'aujourd'hui. Les conditions de retraite seront à l'ordre du jour sûrement.

Nous vous invitons donc à réserver cette date et à vous joindre à nous pour faire entendre notre voix.

Votre présence est importante : soyons nombreux à nous mobiliser!

!

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Tout d'abord, je tiens à vous remercier sincèrement pour la confiance que vous m'avez accordée au cours de ce triennat. Votre présence et votre engagement ont été pour moi une grande source de motivation et de fierté. Avec plus de 1 882 participations aux activités régionales, notre milieu a démontré toute sa vitalité. Bravo aux responsables régionaux et aux membres de leurs comités pour leur travail remarquable. Merci de tout cœur pour cet engagement exceptionnel.

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

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

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

Le 50e Congrès se tiendra du 9 au 11 juin 2026 sous le thème **L'AREQ, plus grande et plus forte**, un thème qui reflète bien notre élan collectif. Nous y dresserons le bilan du triennat, adopterons les orientations 2026-2029 et procéderons à l'élection du conseil exécutif national. Notre délégation comptera 82 personnes, malgré deux postes non comblés.

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

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

Au plaisir de vous revoir lors du prochain triennat.

Réjean

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

Responsables des dossiers régionaux

Assurance :

Benoit 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 :

Vacant

Environnement :

Pierre-Paul René
418-633-6774
pprene11@gmail.com

Autres bénévoles

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

Comité environnement : Jean-Louis Côté, Normand Bergeron
Pierre-Paul René

Décès : Raymonde Bergeron, Ginette Perron

Entraide—solidarité : Jeanne-Mance Desgagnés (ouest),
Raymonde Bergeron (est)

Courriel aux membres : Jean-Louis Côté

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

Envois postaux : Ginette Perron

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

Réservations : Membres du CS

Site Web : Linda Lavoie

Téléphonistes : Hélène Bergeron, Raymonde Bergeron, Suzette Bergeron, Benoit Boivin, Claire Bouchard, Jeanne-Mance Desgagné, Carmen Gaudreault, Jean-Guy Girard, Louise Harvey, Ginette Perron, Francine Tremblay, Jean 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:e

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

Secrétaire:

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

Trésorière:

Michèle Belley
418 633-8038
michelebelley@gmail.com

1^{ER} Conseiller:

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

2^{IÈME} Conseiller:

À combler

Pour plus d'information, consultez notre site web

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

ou écrivez-nous : areq03h@gmail.com