

D'UNE RIVE À L'AUTRE

Août 2025
Volume 34
Numéro 1

<https://deuxrives.areq.lacsq.org/>

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

- p.2 Mot du président régional
- p.2 L'AREQ se mobilise
- p.3 Fondation Laure-Gaudreault
- p.4 Comité des arts
- p.5 La marche mondiale des femmes
- p.6 Bon voyage Reina
- p.6 Un rappel de Fernande Giroux
- p.7 La journée du 7 mai
- p.8 NOVUM
- p.9 Petite pause
- p.10 Activité régionale sociopolitique
- p.10 Quiz
- p.11 Journée internationale des hommes
- p.11 Avis aux sages
- p.12 VIACTIVE, automne 2025
- p.13 Journée environnementale
- p.14 Créer son propre bonheur
- p.14 Concours de poésie
- p.15 La pause poétique
- p.16 Assemblée régionale sectorielle
- p.16 Encans silencieux & FLG
- p.17 Les richesses du Saint-Laurent
- p.17 Hydro-Québec
- p.18 La nécrologie
- p.19 Calendrier des activités
- p.20 Inscription aux activités
- p.21 Coupons d'inscription



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour chers/chères membres de l'AREQ,

Nous voici de retour après un été à géométrie variable, oscillant entre soleil et météo plus que discutable. J'espère que vous avez passé un bon été malgré les soubresauts de la température et que vous avez pu profiter de toutes les activités estivales offertes par les municipalités ou par des organismes privés. Après avoir rechargé nos batteries,

nous amorçons la troisième année du présent triennat. Nous voici donc, soit dans votre boîte aux lettres, soit dans vos courriels, pour vous informer de ce qui s'est passé depuis le dernier numéro de notre bulletin et vous annoncer les activités à venir.

Votre conseil sectoriel (CS) n'a pas chômé en juin. Nous nous sommes réunis pour élaborer un automne dynamique avec quelques nouveautés comme le regroupement des retrouvailles avec l'accueil des nouvelles personnes retraitées. Nous allons aussi ramener le concept de « conférence-viennoiseries » qui a bien plu aux membres qui ont participé à une telle activité en février dernier.

Nous ne perdons pas non plus de vue la préparation du Congrès 2026 : lors de notre assemblée générale, en avril, nous avons élu nos représentants et deux substituts. L'AREQ nationale a déjà commencé à élaborer le programme de nos rencontres à partir des besoins identifiés par les participant.es. Cette nouvelle approche est fort intéressante pour nos membres puisque les résultats de nos discussions orienteront nos actions pour les trois prochaines années, à partir de nos réflexions communes.

Et, parlant actions, ce n'est pas ce qui nous manquera à l'automne puisque deux marches sont au programme. La marche pour La journée internationale des personnes âgées, le 1er octobre 2025, sera chapeautée par l'AREQ, cette année. Des informations supplémentaires seront diffusées sur notre site : deuxrives.areq.lacsq.org. L'autre sera La marche mondiale des femmes, le 18 octobre 2025.

Je vous invite à vous inscrire en grand nombre à nos activités. Je vous rappelle aussi que vous pouvez toujours nous faire des suggestions. Le CS les recevra avec plaisir et y donnera suite dans la mesure du possible.

Bonne lecture.

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL PAR RÉJEAN LEMELIN



bons résultats, car elle a généré plus de 40 inscriptions dans un seul secteur.

La présente 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.

À l'aube de la troisième année de notre triennat, avec la région 03 de l'AREQ, on peut être très fiers/fières de tout ce qu'on a accompli jusqu'à présent. Au printemps, organiser 12 assemblées générales sectorielles et une régionale, en un mois, ce n'est pas rien ! C'est grâce à l'énergie et l'engagement de chacun d'entre nous que tout ça a été possible. De plus, mon invitation de s'inscrire à l'infolettre de l'AREQ a donné de

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 beaucoup 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 !

Le président régional 03, Réjean Lemelin.

L'AREQ SE MOBILISE

Afin de faire valoir les droits des personnes âgées, il est dans l'ADN de l'AREQ de se mobiliser. Ce n'est pas d'hier que nous prenons la parole publiquement en faveur de l'amélioration de nos conditions de vie. C'est pour maintenir cette implication que nous sommes devenus les coordonnateurs de la marche «Agissons ensemble pour le mieux-être des aîné•e•s» qui aura lieu le mercredi 1er octobre 2025 à Québec. L'AREQ est responsable de la logistique de l'événement. Les préparatifs vont bon train, grâce à l'implication de notre équipe. Les détails seront communiqués en août par l'entremise de nos outils de communication (site Internet, infolettre, page Facebook).

Pour l'instant, nous pouvons vous confirmer que la marche de Québec débutera et se terminera devant l'Assemblée nationale. Les marcheuses et marcheurs prendront leur élan à 10 h pour un parcours d'environ 3,5 kilomètres. Au terme de la marche, un repas sera servi et des activités festives ainsi que des discours ponctueront l'événement.

Les membres de l'AREQ sont conviés à cet événement que nous souhaitons festif et rassembleur. Aussi, les présidences des régions limitrophes seront invitées à former des groupes de participantes et participants. Vous trouverez le coupon d'inscription à la marche avec les autres coupons à la fin de ce bulletin. Le secteur réservera un autobus si le nombre de participant.es le justifie.

La présidente, Huguette Lamontagne.



FONDATION LAURE-GAUDREAU (FLG)

RAPPORT ANNUEL 2024-2025 DE LA FONDATION

Le bilan financier de la région 03 Québec-Chaudières-Appalaches, présenté le mardi 27 mai 2025 à l'assemblée annuelle donnait les informations suivantes :

Les revenus (**17 402,40 \$**) provenaient des sources suivantes : une adhésion de nouveaux membres, les dons, la campagne de souscription, les contributions des secteurs et les revenus des tirages-partages.

Les dépenses (**717,90 \$**) sont dues aux frais pour l'assemblée générale, pour les activités et fournitures diverses.

Les sommes que votre région a distribuées (90 % des revenus nets et autres sommes) sont de **16 385 \$**

- 33 demandes ont été faites.

Pour l'année 2024-2025 (rapport de mars 2025) les dons de notre secteur ont totalisé **3 744,75 \$** qui se répartissaient comme suit :

- Cartes de sympathie	750 \$
- Dons décès	840 \$
- Dons décès internet	150 \$
- Dons	1425,75 \$
- Dons Internet	250 \$
- Dons Dépenses	99 \$
- Tirage-Partage	230 \$

Nous sommes venus en aide à 2 organismes de notre région, et nous avons remis ces sommes à nos jeunes. Nos bénéficiaires sont de l'École secondaire De Rochebelle pour une somme de 500 \$ et l'École Notre-Dame d'Etchemin pour 2 500 \$.

(Montants totaux (-10 %) de janvier 2024 à décembre 2024)

Madame Huguette Lamontagne, présidente de l'AREQ Des-Deux-Rives et madame Francine Tremblay, responsable sectorielle de la FLG remettent un chèque de 500 \$ à des étudiants du comité Sopar.

Madame Huguette Lamontagne et madame Tremblay lors de la présentation du chèque de **2 500,00 \$** au comité d'école de l'école Notre-Dame-d'Etchemin.

Je vous invite à publiciser auprès de différents organismes que vous connaissez l'opportunité de faire une demande d'aide financière. La FLG vient en aide aux personnes âgées dans le besoin, ainsi qu'aux jeunes et aux familles. Ces derniers ont jusqu'à la fin mars 2026 pour présenter leur demande. J'ai tous les documents en mains : on peut communiquer avec moi à l'adresse suivante : francines.tremblay@gmail.com

UN MESSAGE DE NOTRE PRÉSIDENT NATIONAL, PIERRE LEFEBVRE.

Pour ses trente-cinq ans, la FLG lance une campagne de financement nationale sous le thème « 35 \$ pour 35 ans ». Toutes les personnes membres de l'AREQ sont invitées à faire un don de 35 \$ ou d'un multiple de 35, à l'organisme. Chaque don versé via le site de la FLG (fondationlg.org) produit automatiquement un reçu aux fins d'impôt, sans que le donateur ou la donatrice doive en faire la demande, et ce, peu importe le montant du don.

Merci de votre grande générosité.

La responsable de la FLG, Francine Tremblay.



COMITÉ DES ARTS

Par la 1ère vice-présidente et responsable du comité des arts

J'espère que vous avez passé un bel d'été et que vous êtes en pleine forme pour la reprise des activités qui se tiendront cet automne et qui, nous l'espérons, sauront vous plaire.

GAGNANTS DU PRIX COUP DE CŒUR

Dans le cadre de l'AGS, le 24 avril dernier à l'Érablière du Lac Beauport, nous avons attribué le prix Coup de Cœur. Nous tenons à remercier les artistes qui ont participé à ce concours et toutes nos félicitations aux artistes qui ont remporté les prix votés par l'assemblée.

Le premier prix de 150 \$ a été décerné madame Cécile Richard, pour sa magnifique broderie à points comptés intitulée : Coin de Paradis. Le deuxième prix de 75 \$ a été attribué à madame Lorraine Gallant pour une œuvre photographique nommée: Merveille éphémère et finalement madame Denise Bibeau a présenté un étui pour nécessaire à couture et a mérité la somme de 50 \$.

Félicitations à nos lauréates et nos remerciements aux participantes.

INVITATION AUX ARTISTES

Une invitation est lancée à tous les artistes et les artisan(e)s dont les créations prennent forme autour de techniques, d'outils et de matériaux de toutes sortes. Qu'il s'agisse de peinture, de dessin, de gravure, de sculpture, de photos, de denrées alimentaires ou encore de fabrication d'objets artisanaux, nous faisons appel à tous les talents pour agrémenter nos activités pendant les repas des fêtes des Sages, de Noël et de l'Amitié. Le secteur offre le dîner aux exposant.e.s. Cette année, il n'y aura pas d'exposition d'artistes à la Journée des Retrouvailles car nous avons un déjeuner. L'inscription est obligatoire au moins à 7 jours de l'événement.

Inscription obligatoire auprès de : Madame Cécile Richard **418-871-9663**
ou par courriel à l'adresse suivante **cecile40.richard@hotmail.com**

Claudette Boily, pour le comité des arts.



Cécile Richard



Lorraine Gallant



Denise Bibeau

LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES

La Marche mondiale des femmes est un mouvement transnational féministe qui lutte contre les systèmes d'oppressions dont le capitalisme afin d'agir sur les causes de la pauvreté et des violences faites aux femmes. La MMF se définit également comme un mouvement populaire au sens où les luttes prennent racines par les femmes sur le terrain qui vivent directement les conséquences des inégalités sociales (extrait du site web du cqmmf.org).

Les Actions internationales, à tous les 5 ans, sont des moments pour réaffirmer notre identité en tant que mouvement. Être « en marche » exprime l'idée de bouger et avancer librement, sans contrainte, et exprime la force des femmes organisées collectivement dans des associations, groupes et mouvements; femmes avec diverses expériences, cultures politiques, ethnicités, mais avec un objectif commun : surmonter l'ordre en place qui est injuste et qui cause violence et pauvreté. Notre solidarité internationale constitue également une partie de notre identité, ainsi que l'attention portée à ce qui arrive à nos soeurs dans d'autres parties du monde (cqmmf.org).

Nous marchons pour :

- › Le droit des filles et des femmes de vivre en paix et en sécurité;
 - › Le droit des filles et des femmes de pouvoir faire leurs propres choix libres et éclairés et que ceux-ci soient respectés;
 - › Le droit à un revenu décent garantissant une autonomie économique aux femmes pour vivre dans la dignité;
 - › Le droit à un accès gratuit et universel à des services publics de qualité, notamment en santé et services sociaux, en éducation, etc.
 - › Le droit de vivre dans un environnement sain et respectueux des humains, des communautés et de la biodiversité.
- Nous marchons pour une société basée sur les valeurs féministes qui place l'économie au service du vivant (cfmmf.org).

Comme les droits des femmes rétrécissent comme peau de chagrin, il ne faut pas s'asseoir sur les gains passés mais veiller à ce que nos filles et petites-filles puissent vivre dans le monde égalitaire dont nous avons rêvé.

Extrait du site Web de la MMF.

INVITATION POUR LA MARCHÉ MONDIALE 2025

Par la responsable du comité des femmes, Claudette Hanna,

La marche mondiale des femmes 2025 aura lieu le 18 octobre 2025 à Québec. Depuis 25 ans, le mouvement de la Marche mondiale des femmes à travers le monde appelle à une action aux 5 ans. Cette année sera la 6^{ième} édition de la marche dont le thème est «Encore en marche pour transformer le monde». Les personnes à mobilité réduite peuvent aussi y participer.

Tant que toutes les femmes ne seront pas libres nous serons en marche.

C'EST UNE INVITATION :

- › Quand : le 18 octobre
- › Où : à la place de l'Assemblée Nationale
- › 10 h : l'animation commence
- › 12h : début de la marche avec des arrêts
- › 15h : fin de la marche
- › 16h : cérémonie de clôture

La Centrale des syndicats du Québec (CSQ) participera à la MMF et nous invite à nous y joindre. Un autobus sera mis à notre disposition (un départ de la rive Sud et un arrêt sur la rive Nord). Suite à une conversation avec le président du SEDR, il a été convenu que toutes les informations (heures et endroit de départ et de retour) seront transmises aux personnes inscrites par le biais du coupon, uniquement, à votre adresse courriel, lorsqu'elles seront connues. Une boîte à lunch vous sera offerte gracieusement par votre syndicat.

Il est important de vous inscrire pour le transport et la boîte à lunch.

Au plaisir de vous voir pour cette bonne cause!



BON VOYAGE REINA :

J'aimerais rendre hommage à une artiste, poète, enseignante, autrice, artiste-peintre, qui nous a quittés le 24 juin dernier. Mme Reina Boily (aucune parenté) était membre de notre association et à plusieurs occasions nous a présenté des signets et des cartes de ses toiles lors de nos activités. Elle a gagné le prix Coup de Cœur lors du 30e anniversaire de notre AREQ en présentant une aquarelle : Arabesques fleuries.

De Dolbeau à St-Romuald, elle a soutenu sa mère qui a eu 17 enfants dont 10 ont survécu. À l'âge de 21 ans, elle est partie en France pour prononcer ses vœux perpétuels dans la communauté des Sœurs de Saint-Paul de Chartres qu'elle a servie durant 17 ans à Sainte-Anne-des-Monts en Gaspésie et quelques années à Québec. Elle a continué ses études tout en rêvant d'écrire des poèmes et de réaliser et produire des tableaux.

Diplômée de l'École des Beaux-arts à Québec, Reina va plus tard à Montréal où elle accomplit de belles choses dans ce fabuleux monde des Beaux-Arts et des Lettres. Elle a peint plus de 500 tableaux (fusain, sanguine, gouache, aquarelle, pastel sec, acrylique et huile) Finalement elle a perfectionné sa propre technique mixte. Elle a peint une série de coqs super colorés.

Conseillère pédagogique et enseignante, elle a écrit des contes et une grammaire pour les enfants du primaire : La grammaire au primaire (1994). Elle a aussi donné des ateliers d'écriture. Je remercie beaucoup son frère Jocelyn qui m'a aidé à rédiger cet article : il m'a même offert des œuvres de sa sœur pour notre prochain encan silencieux au profit de la FLG.

Merci Reina d'être passée dans nos vies à travers votre art.



UN RAPPEL DE FERNANDE GIROUX

N'oubliez pas que votre secteur ramasse toujours les attaches de pain, les goupilles de canettes, les bouteilles de médicaments, etc.

RETOUR SUR LA JOURNÉE DU 7 MAI 2025: RE-TRAÏTER SA VIE POUR PASSER D'UNE JOURNÉE BANALE À UNE JOURNÉE EXTRAORDINAIRE

Plus de 40 personnes étaient présentes à cette conférence donnée par le Dr Yves Sévigny, le 7 mai dernier à l'Hôtel Québec. Depuis plus de 38 ans, Yves Sévigny s'est spécialisé dans le domaine de la croissance personnelle. À travers ses formations, il a su développer une multitude d'outils permettant le cheminement vers une meilleure connaissance de soi et des autres.

Le Dr Sévigny, nous a proposé des moments d'introspection et d'échanges, dans le but d'améliorer les différentes sphères de notre vie et nos relations avec les autres, cela dans une approche éthique, empreinte de respect et une expertise dans la plus grande humilité. Auteur de plusieurs ouvrages sur le développement professionnel, il accompagne et soutient les personnes depuis plus de 25 ans en utilisant la PNL et la relation d'aide.

Ce fut une conférence empreinte de respect et d'humour, très appréciée par les membres présents.

Nous le remercions d'avoir accepté notre invitation.

La 2e vice-présidente, Ghislaine Couturier.

LA JOURNÉE DU 7 MAI 2025, DEUXIÈME PARTIE : LE PREMIER CHAPITRE DE L'HISTOIRE DU QUÉBEC.

Le conférencier initialement prévu, Monsieur Denis Vaugeois, s'étant désisté pour cause de santé, deux archéologues bien connus de la région de Québec, messieurs Gilles Samson et Richard Fiset, ont accepté de le remplacer au pied-levé et nous ont entretenus de l'histoire de la première tentative de colonisation en Nouvelle-France, soit le site Cartier-Roberval.

Appuyés par des diapositives et la présence d'artéfacts, ces deux spécialistes qui ont eux-mêmes fouillé le site en question, ont su suscité l'intérêt des auditeurs et auditrices. Merci messieurs d'avoir partagé votre enthousiasme avec nous.

La présidente, Huguette Lamontagne.



NOVUM, RENOUVELLEMENT ET BONIFICATION

L'AREQ est fière de s'allier à Novum <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/> afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuit et illimité à ses membres ainsi qu'un service de représentations pour des litiges en lien avec un bail de logement et concernant le vol d'identité ou la fraude.



CONSULTATIONS

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel [1] :

- › Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.);
- › Droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.);
- › Immigration

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

REPRÉSENTATION BAIL ET FRAUDE OU VOL D'IDENTITÉ

À compter du 1er juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ. Ils auront désormais accès au service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. Ce bail peut, par exemple, être contracté pour un logement ou encore pour une résidence privée pour aînés (RPA).

Les membres de l'AREQ ont également accès au service de représentation par lequel Novum agira en leur nom comme avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.



Les services suivants sont inclus [2] :

- › Rédaction de mise en demeure ;
 - › Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats ;
 - › Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant ;
 - › Préparation et représentation du membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).
- [1] Le droit criminel est exclu.
- [2] Les frais de dépôts de procédures, de huissiers, d'expertise, de requêtes ou des frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal, sont à la charge du membre.

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



PETITE PAUSE

En cette période d'incertitude tant économique que politique, j'ai décidé de mettre sur pause les articles montrant les absurdités du système pour me centrer sur ce qui peut nous apporter un certain réconfort. Oublions pour un instant les menaces tarifaires imposées par notre ancien partenaire économique, les guerres qui se multiplient un peu partout sur la planète et les désastres climatiques suscités par le réchauffement de la planète. Plus près de nous, passons sous silence la contestation par le gouvernement fédéral de la loi sur la laïcité du Québec et de la loi sur la langue française et trouvons un moyen de faire baisser le niveau d'angoisse et d'insécurité de plus en plus présent dans notre vie et dans la société.

Quoi faire? Voici un ensemble de propositions qui, je pense, mérite d'être envisagées pour occulter le flot négatif qui nous assaille. (S. Tanguay, Comment prendre des vacances de Donald Trump? Le Devoir, 5 juillet 2025.)

► Revenir à l'essentiel

Prendre le temps de marcher dans la nature : une foule de sentiers de marche nous offre la possibilité de s'oxygéner. De plus, la Sépaq offre des séjours dans la nature. Nous disposons aussi du Circuit de la route verte pour les adeptes du cyclisme. Il ne faut pas négliger l'activité physique. Comme le dit si bien le dicton : un esprit sain dans un corps sain. Et pourquoi pas un voyage loin des tracas?

► La lecture

La lecture nous permet de nous évader du quotidien. C'est un miracle pour le cerveau. La fiction est d'ailleurs fortement recommandée, car pour lire de la fiction, «il faut construire un monde dans notre tête, suivre l'histoire, les personnages... ce qui est très exigeant, d'un point de vue cognitif!». (Québec Science, juillet 2025) Pourquoi pas un livre d'humour? Mes suggestions : un livre de Jonas Jonasson ou de David Safier.

► Limiter le temps d'écoute des nouvelles

Écouter LCN ou RDI, c'est bien; mais une écoute toute la journée, c'est trop. Quand nous étions au travail, une écoute le matin ou le soir nous suffisait. Une écoute en continu de ces postes peut être une véritable source de stress. Et pourquoi ne pas prendre une pause complète d'Internet pendant quelques jours?

Je pourrais rallonger cette liste de suggestions, mais je vous encourage à compléter cette liste selon vos intérêts personnels. Dans un autre ordre d'idées, afin de ne pas paraître trop enclin à la morosité, j'ai cherché dans les nouvelles ce qui pourrait nous démontrer que tout n'est pas sombre et anxigène. En effet, de nombreuses innovations, recherches et découvertes nous indiquent que l'humanité avance malgré tout; qu'il y a quand même du

positif quand tout semble aller de travers. Bref, j'ai tenté de mettre en évidence quelques progrès de la société au lieu de ses dérives.

Voici donc ce qui se passe de positif dans l'actualité :

Axel, le robot ami des aînés, Amélie Houle, Le Nouvelliste, 16 mars 2025

Ce robot permet de briser l'isolement social et sert d'aide à domicile. Les essais auprès d'un groupe de contrôle ont démontré la pertinence de ce robot.

L'arrivée des vaccins contre les cancers, personnalisés selon le profil génétique de chaque patient. Ces vaccins, testés lors d'essais cliniques, ont déjà montré des résultats spectaculaires. Certains patients ont vu leur cancer entrer en rémission totale, offrant un nouvel espoir aux personnes atteintes de maladies auparavant considérées comme incurables. CureSureMedico

Organes cultivés en laboratoire : la fin des longues listes d'attente : On peut fabriquer des organes complètement compatibles avec les receveurs. De plus, en réduisant la pénurie d'organes disponibles, cette innovation pourrait sauver des millions de vies chaque année. CureSureMedico

Intelligence artificielle : Des recherches menées à l'aide de l'IA ont permis la création d'un logiciel qui rivalise avec les meilleurs radiologues dans la détection de plusieurs types de cancers, dont ceux du poumon, du côlon et du sein. (Société canadienne du cancer)

À vous de continuer cette courte liste : c'est très bon pour le moral...

En terminant, notre secteur nous offrira, encore cette année, une multitude d'activités des plus intéressantes. Personnellement, je vous invite à vous inscrire à l'activité du comité sociopolitique qui aura lieu le 23 octobre 2025. Cette activité se terminera en musique : un parfait antidote contre la morosité ambiante. De plus, il est reconnu que les relations sociales aident à maintenir une bonne qualité de vie et sont un pilier essentiel pour la santé mentale...

Carol Beaupré, pour le comité sociopolitique.



ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Par Claire Bélanger, responsable du comité régional sociopolitique

Vous êtes invité.es à l'activité organisée par le comité régional sociopolitique le jeudi 23 octobre 2025 à l'Hôtel Québec, 3155, Av des Hôtels, Québec. Inscription à 9 h et début de la rencontre à 9 h 30. Date limite d'inscription : **10 octobre 2025.**

Coût : 20 \$ pour les membres et 40 \$ pour les non membres (voir coupon)

1ère 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.

2e conférence : Aspects légaux et financiers en situation d'inaptitude et de fin de vie: comprendre l'importance de la planification successorale avec Jérémy Côté, conseiller juridique chez Desjardins et avec deux 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.



QUIZ

Qui est ce Monsieur Gagnon, québécois d'origine, qui a eu Albert Einstein comme professeur lors de ses études aux États-Unis?

Voici quelques indices : il est un artiste de renommée internationale en art cosmonitique, un scientifique (Ph.D. en cosmologie), un cinéaste et un philosophe éclairé, et correspondant de presse à l'étranger.

Un membre m'a souligné que ce quiz a assez duré et que ce serait le temps d'y mettre fin. Je lui ai répondu qu'il avait raison et que mon but avait été de faire connaître ce québécois et également de souligner qu'Albert Einstein n'est pas si éloigné de nous.

Si un membre trouve le nom de ce Monsieur Gagnon, ce sera cité dans un bulletin à venir.

La 2e vice-présidente, Ghislaine Couturier.



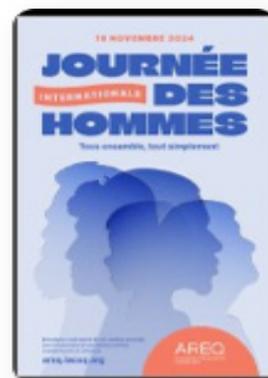
JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMME (JIH)

Par la présente, nous vous invitons cordialement à notre activité régionale spéciale qui marquera

La Journée internationale des Hommes (JIH 2025)

Le 19 novembre 2025

Hôtel Québec, 3115 ave Des Hôtels, Québec



«La solitude sur notre route»

Personnes-ressources et programmation pour notre journée JIH 2025

9 h 30 - 10 h 30 (conférence)

Michel Giroux (psychologue) :

Solitude, 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.

10 h 45 - 11 h 45 (conférence)

Francine 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.

12 h 15

Dîner communautaire

13 h 15 - 14 h 45 (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...

14 h 30

Conclusion de notre activité

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir !

P.S. Coût de l'activité : 20 \$ pour les membres, 40 \$ pour les non-membre.

Responsable du comité régional des hommes, Jean-Noël Laprise.

Le président régional 03, Réjean Lemelin.

AVIS AUX SAGES, I.E. LES PERSONNES QUI CHANGENT DE DIZAINÉ CETTE ANNÉE (80, 90 ET 100 ANS)

À cause de l'épaisseur de ce premier bulletin, les noms des personnes fêtées et les détails de cette activité apparaîtront dans le prochain numéro. Si vous ne désirez pas que votre nom apparaisse, vous devez absolument me le faire savoir avant le 5 octobre 2025. Les personnes honorées recevront une lettre d'invitation personnalisée vers la mi-octobre.

VIACTIVE AUTOMNE 2025

PAR SUZANNE FRÉMONT ET LE COMITÉ VA

Bonjour à nouveau à chacune et chacun d'entre vous. J'imagine que vous avez profité au maximum de votre été, en pratiquant une variété d'activités physiques. Nous reprendrons nos séances de VIACTIVE en septembre prochain. Nous offrirons 9 cours. C'est par le biais de routines variées et au son d'une musique entraînante que nous aurons le grand plaisir de bouger en groupe. Vous serez les bienvenus(es).

Les rencontres ont toujours lieu les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30, à l'exception des vendredis 26 septembre, 24 octobre et 7 novembre. Nous aurons donc des cours les jeudis 11 et 18 septembre, ainsi que les 2, 9, 16 et 30 octobre, à la Maison diocésaine de formation, sise au 2215 rue Marie-Victorin G1T 1J6 (418-872-3417). C'est très facile de s'y rendre: vous prenez le boulevard Laurier, la rue des Gouverneurs à droite, puis Marie-Victorin à gauche. Un grand stationnement vous y attend.

Un coût de 20 dollars vous est demandé, payable si possible au 1er cours.

Nous débuterons toutes les séances avec la routine « Ça fait rire les oiseaux ! ». Nous travaillerons par la suite les routines suivantes :

- ▶ Disco (rythme, flexibilité, musculaire, aérobie, renforcement des abdominaux) ;
- ▶ Bungee (force et endurance musculaire) ;
- ▶ Aptitude aérobie avec balle Aki (flexibilité, renforcement musculaire des abdominaux et de la capacité du cœur et des poumons) ;
- ▶ Renforcement musculaire, avec ou sans poids (posture, renforcement des muscles et des os, maintien de l'autonomie et diminution des risques de chutes) ;
- ▶ Équilibre avec balle Aki (amélioration équilibre statique ou dynamique, diminution des risques de chutes)



Les personnes intéressées doivent communiquer avant le 8 septembre 2025 avec Claudette Hanna au 418-845-1088 ou claudette.hanna@sympatico.ca. Nous acceptons un maximum de 30 participantes. S.V.P. si vous vous inscrivez veuillez assister régulièrement aux séances afin de ne pas prendre la place d'une autre personne.

En attendant et en conclusion, que diriez-vous de prendre trois petites résolutions soit, de bouger plus, de limiter le nombre d'heures en position assise et de viser à bien dormir ?

Nous avons très hâte de vous retrouver en septembre. Votre équipe VIACTIVE,

Claudette, Micheline, Solange et Suzanne.



RETOUR SUR JOURNÉE ENVIRONNEMENTALE DU 30 MAI 2025

Voici le résumé de cette journée riche en informations, où 28 participants ont grandement apprécié les présentations des deux conférencières.

En avant-midi, madame Axelle Dudouet, de la Ville de Québec, nous a présenté un diaporama sur la biométhanisation avec l'historique des installations. Ce diaporama a aussi été partagé à notre secteur.

On constate que l'on est tous concernés par l'eau potable, les eaux usées et les matières résiduelles. Le but de sa conférence était de faire de chacun de nous des ambassadeurs ciblés, afin de partager à au moins 5 personnes de notre entourage, les informations reçues.

A Québec, 75 % des gens participent au remplissage du sac mauve. Il y a deux questions à se poser avant de placer un résidu dans ce sac :

- A) Est-ce que ça se mange?
- B) Est-ce une partie de quelque chose qui se mange?

Par la biométhanisation, on fabrique du méthane, un gaz naturel renouvelable.

Il existe des points de distribution de recharge de ces sacs, pour en recevoir de nouveaux ou déposer des surplus : ex. bibliothèques.

Des ateliers sont prévus dans les écoles à l'automne 2025. La pellicule plastique du sac mauve est recyclable, On la regranule pour la transformer : ex. poubelles dans les parcs.

Un quiz intéressant et interactif nous a permis de mieux comprendre ce qui va vraiment dans le sac mauve. La Ville de Québec crée des infrastructures à mettre en place pour arriver à des résultats tangibles, en engageant des personnes, comme madame Dudouet, pour éduquer et sensibiliser les gens, avec, comme souhait, que le plus grand nombre de gens passent à l'action.

Des documents comme aide-mémoire ont été distribués aux participants.

En après-midi, madame Lucie Sauvé, a présenté un diaporama sur « Apprendre et agir ensemble en ces temps incertains face aux changements climatiques ». Elle nous a aussi entretenus sur l'héritage positif des luttes environnementales au Québec. Plusieurs exemples ont été cités. Ces luttes apportent des aspects structurants et permettent d'apprendre à poser des questions et exiger des réponses valides, à s'informer, à consulter, à faire enquête pour développer une intelligence citoyenne. La mémoire des victoires obtenues est un moyen de continuer à espérer.

Elle nous suggère une lecture, un essai de Serge Guérin (2024): Et si les vieux aussi sauvaient la planète? A notre âge, ce livre peut nous interpeller puisqu'il fait la promotion de la coopération intergénérationnelle pour relever les défis du XXIe siècle. Notre génération a le devoir d'agir pour assurer un avenir viable. Madame Sauvé a offert gracieusement, en prix de présence, son livre, « Un souffle écocitoyen ».

Son diaporama contenait des références à consulter:

- <https://justiceclimatique.org/manifeste-tjc/>;
- Un article du journal le Devoir du 30 mai 2025: "Avec amour et rage, toujours" (Josée Blanchette);
- Des livres riches en informations, tels que: "Joie militante" (Bergman et Montgomery 2021), "Sur les ailes de l'aigle" 40 ans de luttes pour l'environnement (André Bélisle, Philippe Bélisle) et "Pour le bien de la Terre" 2021 (Louis Robert)

Les deux conférencières ont présenté du concret, des idées à mettre en pratique.

A nous d'agir, maintenant!

Diane Laflamme, pour le comité environnement.



CRÉER SON PROPRE BONHEUR!

J'ai rencontré une personne, il y a quelques années qui m'a dit : « J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUX ». Depuis cet aveu, qui m'a semblé sérieux, je me questionne sur le bonheur. Créer son propre bonheur! Est-ce possible? Sommes-nous responsables de notre bonheur?

Il a d'abord travaillé dans la restauration pendant ses études et payé ses études pour ensuite devenir un fonctionnaire de haut niveau sur la Colline parlementaire à Ottawa, ce qui fait encore sa fierté. Dans ce milieu, il a dû y mettre beaucoup de travail et d'efforts pour pouvoir garder différents postes qui lui feraient gagner sa vie et celle d'une famille. Et il a réussi.

« J'ai décidé d'être heureux » c'est le commentaire qu'il me mentionne à l'âge de plus de 70 ans et retraité encore actif dans l'écriture de chroniques de journaux sur des sujets politiques. Être heureux, est-il si difficile, qu'on le souhaite comme retraité... comme si on avait passé à côté de sa vie... Avons-nous trop travaillé... sans trop penser à nous... pour qu'après 35 ans de travail et de vie en général nous aspirions au bonheur? Devrait-on avoir conscience que la vraie source de bonheur, c'est nous-mêmes.

Se libérer de ce qui fait obstacle à notre bonheur... pas facile, il faut d'abord le découvrir...

Sommes-nous responsables de nous entourer d'amis bienveillants et respectueux, pour nous donner le goût de vivre et d'avancer... et de privilégier ce qui est favorable au bonheur. Nos choix ne doivent-ils pas être en harmonie avec nos aspirations. Nous avons la responsabilité de nos manières de penser, de nous exprimer, d'agir et de vivre pour être heureux. Il semble que ce soit difficile...



Comme retraité, devons-nous nous laisser berner par les autres, nos parents et même nos enfants, les laisser décider à notre place, nous qui avons vécu les contingences du travail. Devons-nous agir pour se faire aimer même si c'est à l'encontre de notre propre bonheur et même notre santé.

Notre bonheur est souvent dépendant du vouloir des autres et des circonstances. Comme retraité on doit rester vigilant et ne pas se laisser faire... Prenons-le comme un devoir envers nous-mêmes... « J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUX ».

Là, est la question! Créer, mon propre bonheur! Nous nous le devons! Oser, c'est déjà y arriver!

La 2e vice-présidente, Ghislaine Couturier.

CONCOURS DE POÉSIE

Tel qu'annoncé lors de l'Assemblée générale sectorielle (AGS), le concours de poésie revient en 2025, s'adressant à tous les membres de l'AREQ Des Deux-Rives. Si la poésie vous intéresse et que vous aimez ou aimeriez laisser libre cours à votre âme poétique, nous vous offrons la possibilité de soumettre un poème de votre composition, sur un sujet libre, de moins de 400 mots, pour le 15 septembre 2025 à : areqdesdeuxrivespoesie@gmail.com. Trois gagnants recevront des prix et les poèmes pourront être lus lors de rencontres de l'AREQ et mis dans le bulletin de notre secteur.

Le premier prix est une nuit pour deux personnes dans un studio au Village Touristique du Mont Sainte-Anne;

Le deuxième prix, un montant de 75 \$;

Le troisième prix, un montant de 50 \$.

Un juge extérieur connaissant bien la poésie déterminera les gagnants de ce concours. Les gagnants seront dévoilés lors d'une activité de l'AREQ des Deux-Rives à l'automne 2025.

La 2e vice-présidente, Ghislaine Couturier.



LA PAUSE POÉTIQUE

Les suites du 40^e anniversaire de notre secteur



Que faire?

Que faire de cette âme
Qui me désâme?
Que faire d'elle
Qui m'interpelle?
Que faire de ce cœur qui s'épanche
Mais trop étanche?
Que faire de ce sourire
Qui attise et attire?
Que faire de ces yeux qui regardent
Par mégarde?
Que faire de ces bras qui se tendent,
Entourent et se détendent?
Que faire de cette bouche
Un peu farouche?
Que faire de ces mains?
Attendre à demain!
Que faire de ces cheveux
Si soyeux?
Que faire de ces seins qui se livrent
Et enivrent?
Que faire de ces hanches
Qui se déhanchent?
Que faire de ces jambes qui s'enfargent
Dans une vie trop large?
Que faire de ce corps
Sans remords?

Aimer sans peur
Jusqu'à la douleur?
Aimer en silence
Jusqu'à la défaillance?

Bernard Casault



L'EAU-REVOIR

À son gré, l'eau
Sillonne la terre;
Répand ses fluides,
Créé des canaux.

En ses replis,
Bien à l'abri,
Stagnent des gouttes
Et des poussières.

Surgit la vie,
De cette bouillie;
Passe le temps...
L'espèce s'étend.

Homo Sapiens,
Frais émoulu,
Un jour lointain
Rassemble les siens.

Naîtra l'envie,
De se revoir;
Dépend la vie,
De cet espoir.
« D'une rive à l'autre »
Qui nous unit
Se veut l'oubli
Pour tous les nôtres!

Marie Pouliot



À l'image d'un grand livre

À l'image d'un grand livre
Chapitre après chapitre
Une belle histoire se dessine

D'une rive à l'autre
Une amitié s'est tissée
Chaleur douce au cœur de l'humain.

Toujours en mouvement
Porté par le vent
On a vu courir les saisons
Ouvrir de nouveaux horizons

Membres du secteur
Sans visa sans passeport
Crayon à la main
Allons vers demain

Lise Laframboise
2024

40 ans...

Dans les pages de l'AREQ, quarante
années se sont écoulées.
Comme un voyage, un parcours ou
chaque jour a été embrassé.
Dans le récit de nos vies de retraitées
où le temps s'est frayé un chemin,
Les souvenirs étreignent notre âme,
un souvenir sans fin.

Adriana Nuncio

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)

Par la présidente, Huguette Lamontagne

C'est par une belle journée d'avril, qui contrastait avec celle de l'an dernier même si elles partageaient la même date (24), que plus de 80 membres se sont réunis à l'érablière du Lac-Beauport pour recevoir les rapports des officiers du secteur Des-Deux-Rives et se sucrer le bec par la même occasion. Lors de cette rencontre, menée de main de maître par Madame Paule Frémont, toutes les personnes participantes ont eu l'occasion d'être informées des activités que nous avons menées cette année : les porteurs de dossiers ont aussi présenté les réalisations de leurs comités et répondu aux questions des membres. Tous semblaient satisfait.es du déroulement de l'AGS.

Nous avons aussi élu la liste provisoire de nos délégué.es au Congrès 2026. Ces personnes représenteront notre secteur à cet exercice qui donnera l'élan au prochain triennat. Nous avons conservé une place pour un.e éventuel.le secrétaire, le poste étant toujours disponible.

Nous avons réservé une surprise au récipiendaire du Prix Belzile-Gaulin qui ne se doutait pas du tout qu'on le lui décernerait. C'est avec un plaisir non dissimulé que notre ami Jean-Noël Laprise a reçu cette distinction. Ghislaine Couturier a préparé et lu le mot hommage. Ce fut une belle fête et une occasion de lui dire « merci » pour son implication.

Tel que promis, le lendemain, tous les rapports étaient sur notre site deuxrives.araq.lacsq.org. En attendant, voici quelques photos pour vous mettre l'eau à la bouche.

Une partie de l'assistance

Le récipiendaire du Prix Belzile-Gaulin, Jean-Noël Laprise, en compagnie de Suzanne Belzile et de la présidente.

La présidente, Huguette Lamontagne.



ENCAN SILENCIEUX ET FLG

Nous songeons sérieusement à présenter, à nouveau, un encan silencieux lors d'une de nos activités étant donné le grand succès de l'an dernier. Bien que nous ayons des œuvres en réserve, si vous voulez nous donner des tableaux ou des sérigraphies, veuillez communiquer avec moi, Claudette Boily ou avec madame Huguette Lamontagne. Il est possible de vous remettre un reçu pour votre impôt si le montant est substantiel. Merci à l'avance de votre générosité.

DÉCOUVRIR LES RICHESSES DU SAINT-LAURENT

Par Diane Laflamme, responsable comité environnement

Votre comité de l'environnement vous invite à une sortie culturelle, historique et environnementale le vendredi 3 octobre 2025.

Deux arrêts sont prévus lors de notre voyage :

1. Halte routière de La Pocatière :

Une exposition interactive et innovante sur les richesses fauniques et floristiques du marais salé de la Grande Anse et sa biodiversité.

2. Musée Maritime de l'Islet :

Le dîner pique-nique à cet endroit sera suivi d'une visite qui vous plongera dans un aspect important de la culture

d'ici et de notre passé, lié en très grande partie au majestueux fleuve Saint-Laurent, de l'appellation autochtone Magtogoek, signifiant « Le Chemin qui marche ».

Ce sera aussi l'occasion de découvrir des lieux et des enjeux qui ont marqué l'histoire maritime du Québec, grâce entre autres, au nouveau parc maritime fluvial.

Cette invitation est réservée uniquement aux membres.

A prévoir :

Une boîte à lunch pour le dîner au Musée Maritime ainsi qu'une gourde.

Date limite d'inscription : lundi le 29 septembre 2025.



HYDRO QUÉBEC – POMPE À AIR CHAUD

SAVIEZ-VOUS QUE VOUS POUVEZ ÉCONOMISER 60% D'ÉNERGIE EN UTILISANT UNE SÈCHEUSE À POMPE À CHALEUR ?

Par Jean-Guy Lacroix (Comité Environnement)

Saviez-vous qu'en ouvrant une session de votre compte Hydro-Québec, en allant sur l'onglet « Consommation », vous avez accès à la performance énergétique de votre propriété.

Si vous glissez vers le bas de la page, vous trouverez un rectangle bleu qui vous indique des recommandations pour économiser. Alors, en cliquant sur le lien « Voir les recommandations » dans notre cas, nous avons trouvé : « Optez pour une sècheuse à pompe à chaleur qui permet d'économiser jusqu'à 60% d'énergie ».

Mais, c'est quoi le principe de fonctionnement d'une sècheuse à pompe à chaleur?

► Une sècheuse à pompe à chaleur fonctionne en circuit fermé, récupérant la chaleur de l'air ambiant pour sécher le linge et condensant l'humidité pour l'évacuer dans le renvoi d'eau de la laveuse.

► Pour notre part, nous avons choisi d'acheter l'appareil laveuse-sècheuse tout-en-un.

► Avantages :

- Plus besoin de tuyau d'évacuation pour l'air chaud.
- Fonctionne sur une prise électrique standard pour une économie d'énergie de 60%.
- Un appareil au lieu de deux. On gagne de l'espace.
- Grâce au distributeur automatique, il suffit de remplir les réservoirs (détergent et adoucisseur) une seule fois pour faire entre 18 et 31 cycles de lavage.

De plus la technologie nouvelle permet une gamme de possibilités (jusqu'à 32 programmes pour notre achat), dont l'option ultime celle où l'intelligence artificielle prend tout en charge : on place le linge dans la cuve et on choisit « Laver-sécher-intelligence artificielle ». Et le tour est joué, l'appareil pèse le linge, détermine la sorte de tissu, la quantité de savon et d'assouplissant, le temps nécessaire et démarre le cycle. Pour un lavage ordinaire après 2 heures environ tout est parfait. Une vraie merveille.

PS : Nous avons trouvé deux marques qui distribuent ce produit soit LG et SAMSUNG.

Réf : <https://www.hydroquebec.com/residentiel/mieux-consommer/conseils/electromenagers/secheuse-pompe-chaleur.html>

*Tu n'es plus là où tu étais,
mais tu es partout là où je suis.*

Victor Hugo

Nos sympathies aux familles et amis(es).

Madame Carmelle Collin,
décédée le 7 février 2025, à l'âge de 86 ans, elle était la
soeur de Mme Michèle Collin.

Madame Colette Lacroix,
décédée le 28 février 2025, à l'âge de 84 ans.

Madame Hélène Nadeau,
décédée le 1^{er} mars 2025, à l'âge de 63 ans, elle était la
fille de Mme Anne-Marie Nadeau.

Madame Alice Drouin,
décédée le 15 mars 2025.

Monsieur Guy Bard,
décédé le 3 avril 2025, à l'âge de 82 ans, il était l'époux
de Mme Ginette Gagnon.

Madame Monique Brisson,
décédée le 6 avril 2025, à l'âge de 84 ans, elle était
l'épouse de M. Julien Pouliot aussi membre
de notre AREQ.

Madame Henriette Poulin-Nadeau,
décédée le 3 avril 2025, à l'âge de 86 ans, elle était
l'épouse de feu M. Clément Nadeau.

Madame Claudette Tremblay,
décédée le 5 mai 2025, à l'âge de 83 ans.

Monsieur Jacques Boulay,
décédé le 6 mai 2025, à l'âge de 70 ans, il était l'époux
de Mme Nicole Fortin.

Madame Thérèse Vézina Drouin,
décédée le 7 mai 2025, à l'âge de 81 ans.

Madame Danielle Grégoire-Garcias,
décédée le 7 mai 2025, à l'âge de 84 ans, elle était la
soeur de M. Guy Grégoire et la belle-soeur de Mme
Claudette Boily.

Madame Reina Boily,
décédée le 24 juin 2025, à l'âge de 92 ans.

Madame Hélène Garneau-Frémont,
décédée le 27 juin 2025, à l'âge de 99 ans, elle était
la mère de mesdames Suzanne et Paule Frémont et
la belle-mère de M. Richard Mongrain.

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de
notre association, veuillez communiquer avec moi. Si
la personne n'est pas membre de notre association son
décès ne sera pas inscrit dans le bulletin. Cependant,
dans le cas d'un.e membre qui perd son conjoint ou
conjointe ou un enfant, l'information sera mentionnée
dans notre nécrologie.

Veuillez communiquer avec :

Claudette Boily,
418-657-5909,
claudetteboily@hotmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Consignes générales pour les inscriptions aux activités

Vous pouvez vous inscrire aux activités de deux façons :

Par virement INTERAC et le courriel de renseignements (voir méthode à la page 20) ;

Par la poste, en retournant votre coupon d'inscription dûment complété et votre chèque au nom de l'AREQ Des Deux-Rives, à **Francine Tremblay, 403-3707 Avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5.**
Courriel : areqdeuxrives03d@gmail.com

Il est très important d'écrire tous les renseignements demandés, incluant votre numéro de membre, sur votre bulletin d'inscription.

Nom de l'activité	Date de l'activité	Date limite d'inscription	Modalité d'inscription	Infos
Accueil des nouvelles personnes retraitées ¹ et retrouvailles	19 septembre 2025	9 septembre 2025	Coupon p. 21	
La marche des aîné.es	1 ^{er} octobre 2025	22 septembre 2025	Coupon p. 21	
PTEA : Les richesses du Saint-Laurent	3 octobre 2025	29 septembre 2025	Coupon p. 22	Apportez votre lunch. Pour les membres seulement
La marche mondiale des femmes	18 octobre 2025	1 ^{er} octobre 2025	Coupon p. 22	
Activité régionale sociopolitique	23 octobre 2025	10 octobre 2025	Coupon p. 23	
Fête des Sages	6 novembre 2025	27 octobre 2025	Coupon p. 23	
Activité régionale : Journée internationale des hommes	19 novembre 2025	7 novembre 2025	Coupon p. 23	
PTEA : Être, en quête de sens et de liberté	26 novembre 2025	14 novembre 2025	Prochain bulletin	
Dîner de Noël	10 décembre 2025	28 novembre 2025	Prochain bulletin	

¹Les personnes ayant été admises à l'AREQ entre le 10 août 2024 et le 9 août 2025 recevront une invitation personnalisée.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Veillez prendre note qu'il y a 2 façons de s'inscrire et nous vous demandons votre collaboration, par respect pour les bénévoles qui travaillent à ce dossier, de suivre ces consignes.

Par la poste (paiement par chèque)



- A) Remplir au complet le ou les coupons d'inscription. Un coupon par activité.
- B) Libeller le ou les chèques à « Areq Des-Deux-Rives »
- C) Un (1) chèque pour chaque activité
- D) Plusieurs coupons et plusieurs chèques dans la même enveloppe.
- E) Envoyer le tout à Francine Tremblay
404-3707 Des Compagnons
Québec-Québec
G1X 4Z5

Si vous annulez votre inscription, une seule façon de procéder :
envoyer un courriel à
francines.tremblay@gmail.com

Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

N.B. Ne pasagrafer ou coller le chèque à votre coupon car lors du dépôt au guichet, le chèque bloque la machine.

Paiement interac



- A) areqdeuxrives03d@gmail.com
- B) Il est primordial que tout de suite après votre paiement par interac d'envoyer un courriel à areqdeuxrives03d@gmail.com en indiquant tous les renseignements normalement inscrits sur le coupon d'inscription : nom de l'activité, N° de membre etc.
Nous devons avoir tous ces renseignements pour bien compléter votre inscription et pour éviter de la confusion.
- C) Pas de paiement interac différé.
- D) Question de sécurité : « Qu'est-ce qui nous unit? »
La réponse : « pont » pour 4 caractères
« pont3 » pour 5 caractères
« pont03 » pour 6 caractères

Si vous annulez votre inscription, une seule façon de procéder :
envoyer un courriel à

francines.tremblay@gmail.com

Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

Pour toutes questions touchant votre inscription : utilisez toujours l'adresse suivante :

francines.tremblay@gmail.com

COUPONS D'INSCRIPTION

Accueil des nouvelles personnes retraitées et Retrouvailles,
le 19 septembre 2025, Brunch-déjeuner à 10 h 45, accueil à partir de 10 h

Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **20 \$**

Coût invité: **40 \$**

Date limite d'inscription: 9 septembre 2025

Marche de mobilisation,
le 1^{er} octobre 2025

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Cochez svp: Je prendrai l'autobus Coût : Gratuit

Maxi (Saint-Romuald) Winners, Place des Quatre-Bourgeois

Date limite d'inscription: 22 septembre 2025

N.B. Un autobus sera réservé si le nombre d'inscriptions le justifie.
Autrement, le covoiturage et le transport en commun seront favorisés.

Coupon d'inscription		Coût: Membres seulement	20\$
Titre	Sortie « Découverte des richesses du Saint-Laurent »		
Date	Vendredi le 3 octobre 2025		
Endroit	Halte routière de la Pocatière et Musée Maritime de l'Islet		
Nom		No membre	
Courriel		Téléphone	
Date limite d'inscription:	29 sept. 2025	Notes:	Prévoir lunch pour dîner et gourde
Cochez si vous prenez l'autobus			
	Maxi, Saint-Romuald		Winners, Place des Quatre-Bourgeois
Hrs	8 hres 30 <input type="checkbox"/>	Hrs	8 hres 15 <input type="checkbox"/>

Date limite d'inscription: 29 septembre 2025

Marche mondiale des femmes 18 octobre 2025,
Seules les personnes inscrites seront contactées pour les détails de cette activité.

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Coût : Gratuit

Cochez svp: Je prendrai l'autobus

Winners, Place des Quatre-Bourgeois Maxi (Saint-Romuald)

Date limite d'inscription: 1^{er} octobre 2025

**Activité régionale sociopolitique,
le 23 octobre 2025 à 9 h 30, début de l'inscription à 9 h**
Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **20 \$** Coût invité: **40 \$**

Date limite d'inscription: 10 octobre 2025

**Fête des Sages,
Le 6 novembre 2025 à 12 h, accueil à partir de 11 h**
Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **20 \$** Coût invité: **40 \$**

Date limite d'inscription: 27 octobre 2025

**Activité régionale : La journée internationale des hommes,
le 19 novembre 2025 à 9 h 30, accueil à partir de 8 h 45**
Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels, Québec

Nom: _____ No de membre: _____

Adresse: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

Invité.e: _____

Coût membre: **20 \$** Coût invité: **40 \$**

Date limite d'inscription: 7 novembre 2025

VOUS AVEZ DÉMÉNAGÉ?

Pour changer vos coordonnées ...

- une nouvelle adresse ?
- un nouveau numéro de téléphone ?
- une nouvelle adresse de courriel ?

APPELEZ à l'AREQ nationale au:

418 525-0611

areq.lacsq.org/monprofil;

CONSEIL DE SECTEUR DES-DEUX-RIVES 03-D



Huguette Lamontagne



Claudette Boily



Ghislaine Couturier



Robert Paradis



Line Gagné



Francine Tremblay

BULLETIN SECTORIEL

AREQ 03-D

Conception et réalisation:
Huguette Lamontagne
et **Les Vagabonds**

Révision linguistique:
Huguette Lamontagne,
Adrienne Sylvain

Révision finale:
Andrée Gosselin et
Jean-Noël Laprise

Imprimeur: **Groupe ETR**

Poste-Publication
No convention: **40560505**

Prochaine parution: **Août 2025**

Date de tombée: **5 octobre 2025**

CONSEIL DE SECTEUR DES-DEUX-RIVES

Huguette Lamontagne
Claudette Boily
Ghislaine Couturier
Poste Vacant
Robert Paradis
Line Gagné
Francine Tremblay

Présidente (418) 653-2877
1ère Vice-Présidente (418) 657-5909
2e Vice-Présidente (418) 802-7954
Secrétaire
Trésorier (418) 843-5014
1ère Conseillère (418) 660-5854
2e Conseillère

athena1@bell.net(418) 657-5909
claudetteboily@hotmail.com
ghislaine.couturier@gmail.com
fireballr@sympatico.ca
gagneline.30@gmail.com
francines.tremblay@gmail.com

COMITÉS DU SECTEUR DES DEUX-RIVES

Huguette Lamontagne
Claudette Boily
Claudette Hanna
Jean-Noël Laprise
Réjean Benoît
Micheline Darveau
Diane Laflamme
Francine Tremblay
Ghislaine Couturier
Robert Paradis
Carol Beaupré
Andrée Gosselin
Suzanne Frémont

Assurances 418 653-2877
Comité des arts 418 657-5909
Comité des femmes 418 845-1088
Comité des hommes 418 401-0577
Comité d'entraide 418 988-3082
Comité d'entraide 418 656-9671
Environnement 418 603-1371
FLG
Poésie 418 802-7954
Retraite et site Web 418 843-5014
Sociopolitique 418 614-0640
Socio-éducatif 418 858-0149
VIACTIVE 581 986-8816

athena1@bell.net
claudetteboily@hotmail.com
claudette.hanna@sympatico.ca
jennel45@hotmail.com
dlevsque55@live.ca
valois.malenfant@sympatico.ca
dianlaflam@hotmail.com
francines.tremblay@gmail.com
ghislaine.couturier@gmail.com
fireballr@sympatico.ca
beauca1@outlook.com
agosselin9@hotmail.com
sfremont@videotron.ca