

D'UNE RIVE À L'AUTRE

Octobre 2025

Volume 34

Numéro 2

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

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

SOMMAIRE

Mot du président régional	2
Le comité des assurances	3
Le comité environnement	3
Réforme du droit de la famille	4
Fondation Laure-Gaudreault	5
Nécrologie	6
Capsule soutien	6
La pause poétique.....	7
Journée reconnaissance des bénévoles	8
Accueil des nouveaux membres et retrouvailles	9
Tournée du CE à Rivière-du-Loup	10
NOVUM	10
Résumé de la conférence de Sylvie Durocher.....	11
Marche pour la journée internationale des personnes âgées	12
Retour sur le 13 octobre.....	13
Comment s'inscrire aux activités.....	14
Calendrier des activités	14
Activité à venir, la fête des sages.....	15
Viennoiseries-conférence.....	16
Dîner de Noël.....	16
VIACTIVE, hiver 2026.....	17
Coupons d'inscription	18- 19
Les comités	20

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Huguette Lamontagne

C'est sous les chauds rayons d'un soleil d'octobre que je commence la rédaction de ce billet. Il y a cependant une ombre au tableau : en raison de la grève de Postes Canada, nous ne savons pas si nous pourrions envoyer une copie papier de notre moyen d'information. Au moins, il nous restera la version électronique!

Nos activités ont commencé sur les chapeaux de roue et elles semblent vouloir se dérouler à grande vitesse. Viactive a ouvert le bal, suivie de l'accueil des nouveaux membres et des retrouvailles : puis, nous avons participé à la marche soulignant la Journée internationale des Aînés le 1^{er} octobre. Le 3 octobre, c'est avec Diane Laflamme et son comité que nous irons à la découverte du Saint-Laurent. Entre temps, l'équipe des personnes déléguées au Congrès 2026 a participé à la Tournée du CE les 23 et 24 septembre à Rivière-du-Loup. Le CS en sera à sa deuxième rencontre en octobre et les porteurs de dossiers se réuniront le 17 du même mois, la veille de la Marche mondiale des femmes (MMF). Je vous invite à consulter le calendrier des activités pour ne rien manquer de ce qui aura lieu en novembre, décembre et janvier.

Pourquoi aller sur la place publique pour rappeler certaines évidences à nos gouvernements? Dernièrement, je lisais des commentaires livrés par des personnes migrantes sur ce qui les a motivées à venir s'établir ici : ce qui en ressortait était le bonheur. Nous sommes perçus comme des gens heureux. Nous habitons un lieu qui n'est pas parfait mais dans lequel nous pouvons vivre et nous épanouir en toute sérénité. Nous n'avons pas peur de recevoir une bombe sur la tête, nos épiceries regorgent de nourriture, nous avons accès à la culture, etc. Nous considérons cet état de fait comme normal mais, c'est en voie de devenir exceptionnel. J'ai vu l'exposition World Press à Montréal : on nous y montre les catastrophes de tout acabit qui arrivent un peu partout sur notre planète. Ça nous fait apprécier notre quiétude, surtout comme femmes, et, si on veut conserver nos acquis, on est mieux d'y voir et de manifester notre présence.

Gardons l'œil ouvert !

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

La marche du 1^{er} octobre dernier a rassemblé des centaines de personnes dans les rues de Québec, Montréal et Rouyn-Noranda pour célébrer la Journée internationale des personnes âgées.

Cet événement a été l'occasion de mettre en lumière les préoccupations des personnes âgées et d'appeler à une meilleure prise en charge de ceux-ci par le gouvernement du Québec. Au total, c'est plus de 2125 marcheurs et marcheuses.



Pour l'AREQ, à Québec nous étions environ 120 membres. C'est aussi grâce à vous, que le 1^{er} octobre est devenu le plus grand rassemblement jamais organisé à l'occasion de la Journée internationale des aînés au Québec !

Comme vous pouvez le constater, c'est reparti pour une nouvelle année de projets, de réunions où le café est plus fort que les résolutions parfois, et d'activités où l'on rit autant qu'on organise (parfois même les deux en même temps).



Au cours du mois de septembre, lors de la tournée du CE à Rivière-du-Loup, c'est 82 personnes de la région qui ont assisté au lancement des consultations en prévision du congrès à tenir en juin prochain. À cela s'ajoute vos activités sectorielles.

Le 23 octobre prochain, se tiendra notre rencontre en sociopolitique. Je vous invite à y participer en grand nombre. Les sujets sont de grande importance.

Que vous soyez nouveaux ou fidèles membres, nous sommes ravis de vous retrouver pour partager des moments enrichissants, solidaires et inspirants.

Ensemble, faisons de cette année une belle aventure collective !

Réjean Lemelin, président régional

Inscrivez-vous à l'infolettre à areq.lacsq.org pour rester informé-e et suivre les actions posées par l'AREQ (CSQ), suivez ces étapes simples :

- 1. Allez sur le site de l'AREQ: <https://areq.lacsq.org>**
- 2. Cliquez sur le bouton INFOLETTRE situé en haut de la page.**
- 3. Complétez la fiche d'inscription.**
- 4. Voilà, c'est fait!**

LE COMITÉ DES ASSURANCES

La RAMQ ajuste ses tarifs annuellement. Voici ceux qui seront appliqués pour la période entre le 1^{er} juillet 2025 et le 30 juin 2026.

Dans la déclaration de revenus

Prime annuelle :

- Cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenus
- De 0 \$ à 766 \$ par personne, selon le revenu familial net.

À la pharmacie

Franchise mensuelle :

- Montant fixe payé lors de vos 1^{ers} achats du mois
- 22 \$

Coassurance :

- Pourcentage du coût des médicaments couverts que vous payez, une fois la franchise soustraite
- 30 %

Contribution maximale :

- Montant maximal à payer pour les médicaments couverts :
 - o Par mois : 102,64 \$
 - o Par année : 1 232 \$
- Exception pour les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent moins de 94 % du Supplément de revenu garanti maximal :
 - o Par mois : 57,29 \$
 - o Par année : 687 \$

Par Huguette Lamontagne

Source : site Web de la RAMQ

RAMQ

LE COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT RECUEILLE ...

Au fil des années, le comité de l'environnement a recueilli plusieurs items. Certains organismes n'acceptent plus ce que nous leur apportons, soit parce qu'ils en ont trop, soit parce qu'ils n'ont plus de débouchés. Voici la liste de ce que nous accepterons avec plaisir :

- cartes de Noël pour écriture lors du dîner de Noël
- goupilles de canettes
- attache-pain en plastique
- sacs cadeau pour bouteilles de vin
- timbres

Merci de faire le tri et de nous apporter ces objets seulement.

TRUCS ÉCOLOS

- Éteindre les lumières dans les pièces inoccupées.
- Choisir des appareils certifiés écoénergétiques (ex. : Energy Star).
- Faire la lessive à l'eau froide.
- Utiliser la laveuse ou le lave-vaisselle en mode économique et seulement lorsqu'ils sont pleins.
- Prendre une douche plutôt qu'un bain.
- Installer un pommeau de douche à débit réduit pour limiter la consommation d'eau chaude.
- Cuisiner avec un couvercle pour chauffer plus rapidement et consommer moins d'énergie

Par Diane Laflamme

Responsable du comité environnement

RÉFORME DU DROIT DE LA FAMILLE (PROJET DE LOI 56)

Les objectifs de la réforme du droit de la famille au Québec ont principalement pour but de protéger les enfants nés d'union libre, i.e. de parents qui ne sont pas mariés, ainsi que d'encadrer les relations entre conjoints de fait avec enfants. La réforme comble aussi un vide juridique qui laissait plusieurs familles sans protection en cas de séparation ou de décès. Il est à noter que plusieurs personnes croient être protégées car elles sont considérées comme des couples « mariés » pour les impôts, assurances, etc.

Cette réforme a une portée sociopolitique très grande. Elle change à elle seule nos façons de faire au Québec depuis des décennies. Il est important de préciser que seule la province de Québec n'avait pas de réglementation pour les conjoints de fait avec enfant.s malgré le fait que la majorité des provinces avaient déjà des lois au Canada. Au Québec, plus de 40 % des couples vivent en union libre. En 2022, 56 % des bébés sont nés de mères en union libre, comparativement à 36 % pour les mères mariées. Avant la loi, les conjoints de fait ne bénéficiaient d'aucune protection juridique particulière en cas de séparation.

Cette loi est la bienvenue car elle répond à une réalité sociale ignorée depuis trop longtemps. Résumons la nouvelle loi sur l'union parentale qui s'applique au moment de la naissance des enfants à partir du 30 juin 2025.

Cette loi instaure un patrimoine d'union parentale, incluant certains biens comme la résidence familiale, les meubles et les véhicules, facilite le partage de ces biens essentiels et simplifie les démarches liées à la pension alimentaire. Elle introduit aussi des mécanismes pour lutter contre la violence judiciaire. La loi est automatique pour tous les couples en union de fait mais il est possible de modifier ou de s'exclure de ce régime par entente notariée.

Cependant, son application automatique soulève des questions de liberté individuelle. Le fait d'imposer un régime juridique sans consentement explicite peut être perçu comme une intrusion dans la vie privée pour certaines personnes. Le fait que les fonds de pension ainsi que les REER (comme pour le patrimoine familial des couples mariés) soient retirés de la loi pose des questions d'équité.

Au niveau des protections et droits accordés, il y a le droit d'usage et d'habitation sur la résidence familiale, la prestation compensatoire pour un conjoint qui s'est appauvri en contribuant à l'enrichissement de l'autre, l'héritage légal, le conjoint survivant peut hériter en l'absence de testament, le calcul simplifié de pension alimentaire par un service administratif, entre autres.

On pourrait se demander si cette loi ne crée pas trois catégories d'enfants i.e. nés de parents mariés, en union civile, ou en union parentale, ce qui pourrait engendrer des inégalités. En somme, le projet de loi 56 est un pas dans la bonne direction, mais il mérite des ajustements pour éviter de créer de nouvelles inégalités tout en protégeant les plus vulnérables.

Par Christine Lévesque
Comité sociopolitique

PROJET DE
LOI 56

FONDATION LAURE GAUDREAU

Qui était-elle?



Laure Gaudreault était une institutrice de Charlevoix. En 1936 elle a fondé le premier syndicat d'enseignantes qui portait le nom de *Fédération Catholique des Institutrices rurales*, l'ancêtre de la CSQ. En 1961, elle a

livré sa dernière bataille alors que la pauvreté frappait les personnes retraitées de l'enseignement. **Elle a négocié et obtenu une retraite décente pour ceux et celles qui ont consacré leur vie entière à l'enseignement.**

Origine

La Fondation Laure-Gaudreault a été créée en 1990 par l'association des retraité·e·s de l'éducation et autres services publics du Québec, aujourd'hui l'AREQ (CSQ). Son nom fut choisi pour honorer Laure Gaudreault, une figure marquante du mouvement syndical enseignant québécois.

Objectifs

La fondation poursuit trois principaux objectifs :

- Aider les personnes retraitées dans le besoin.
- Soutenir la recherche médicale portant sur les maladies affectant les aînés.
- Appuyer des œuvres de jeunesse ou des jeunes défavorisés.

Structure et fonctionnement

La FLG est entièrement portée par des bénévoles.

Elle ne paie aucun salaire et repose sur l'engagement bénévole, avec des appuis logistiques offerts par l'AREQ (CSQ).

Le financement est organisé au niveau régional ou sectoriel et l'aide financière récoltée localement est distribuée dans la même région.

Activités concrètes

Pendant la pandémie, la FLG a fait un don de 50 000 \$ aux banques alimentaires du Québec. Notre CS organise régulièrement des activités pour recueillir des fonds qui retournent à notre région : cartes de sympathies, dons au décès d'un membre, tirages-partages, encan silencieux et autres. Pour l'année 2024-25, les dons de notre secteur ont totalisé 3 744,75 \$. Nous sommes venus en aide à deux organismes de notre région.

Pas encore membre ?

Vous êtes membre de l'AREQ, mais vous pouvez aussi devenir membre de la Fondation. Il suffit d'un don de 10 \$ pour devenir membre à VIE, ce qui permet de soutenir des actions locales et le développement de la recherche sur le vieillissement. Vous pouvez vous inscrire dès aujourd'hui, j'ai des formulaires, ou faites un don en ligne ou allez sur le site internet de la FLG.

Par Francine Tremblay

2^e conseillère et responsable sectorielle de la FLG.



Lien pour faire un don en ligne à FLG

<https://fondationlg.org/don-en-ligne/flg-national-2/personal>

NÉCROLOGIE

Nos sincères condoléances aux familles et ami(es). Nos chaleureuses pensées vous accompagnent dans cette douloureuse épreuve.

Monsieur Raynald Morneau, décédé le 22 juillet 2025, à l'âge de 84 ans, il était l'époux de madame Nicole Moffet.

Monsieur René Payette, décédé le 6 août 2025, à l'âge de 97 ans, il était le conjoint de madame Bibiane Chabot.

Madame Jeanne-Aimée Lantin, décédée le 12 août, à l'âge de 93 ans, elle était la mère de madame Line Gagné, 1^{re} conseillère de notre secteur.

Monsieur Pierre Giroux, décédé le 24 août 2025, à l'âge de 81 ans.

Monsieur Robert Roy, décédé le 25 août 2025, à l'âge de 89 ans.



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

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, veuillez communiquer avec moi. Si la personne décédée n'était pas membre de notre association, son décès ne sera pas inscrit dans le bulletin.

Cependant, si un membre perd son conjoint ou sa conjointe ou un enfant, l'information sera mentionnée dans notre nécrologie.

Veuillez communiquer avec: Claudette Boily,
418-657-5909, claudetteboily@hotmail.com

Par Claudette Boily, 1^{re} vice-présidente

CAPSULE SOUTIEN

Si vous avez un besoin particulier et que vous ne savez pas à qui faire appel, contactez le 211. Il s'agit d'un service d'information et de référence gratuit et confidentiel. Ce service d'entraide regroupe 2000 organismes couvrant le territoire de la Capitale nationale et de Chaudière-Appalaches.

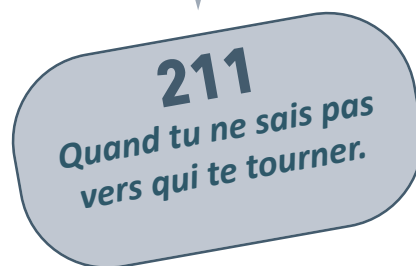
Par téléphone : 211 ou par Internet : www.211quebecregion.ca

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi : 8 h à 21 h

Samedi et dimanche : 8 h à 18 h

N'hésitez pas à l'utiliser, c'est pour vous !

Par Réjean Benoît et Micheline Darveau, comité d'entraide



SAVIEZ-VOUS QUE...

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

D'après Anders Hansen, l'activité physique, en plus de fortifier notre cerveau, nous rend plus joyeux, créatif, confiant et concentré. D'après ce chercheur, l'activité physique réduit les effets du vieillissement, en influençant notre mémoire, nos capacités mentales et notre concentration plus que les exercices d'entraînement comme les mots croisés, les compléments alimentaires et les médicaments.

Alors notre mot d'ordre : Bougeons !

LA PAUSE POÉTIQUE

LE VENT DANS LA VOILE

Un coup d'œil sur le fleuve
L'événement quotidien
Les jours de grands vents
Des planches à voile colorée
Font la pluie et le beau temps.

Un coup d'œil sur le fleuve
Jour après jour de grand vent
Le dentiste Monsieur Buissière
Son œil fier dur et fin
Un sourire de lettré sportif
Dans les vagues du Saint-Laurent
Avec sa planche de connaisseur
Fait la pluie et le beau temps.

Un coup d'œil sur le fleuve
Plusieurs voiles multicolores
Dans le ciel de la baie de Saint-Denis
Des sportifs venus d'ailleurs
Se laissent porter
Par les vents de l'ouest
Et les eaux ondulées du fleuve
Pour le plaisir des riverains
Ils font la pluie et le beau temps.

Un coup d'œil sur le fleuve
Des adeptes de plein air
S'amuse à qui mieux mieux
Dans les eaux salées et froides
Pour des baignades enjouées
Dans ce grand espace bleu
Ils font la pluie et le beau temps.

Un coup d'œil sur le fleuve
Tous les matins de très bonne heure

La barque du pêcheur amarrée
Sur les eaux tumultueuses
C'est une pêche commerciale
Fournir le poisson frais
Aux restaurateurs de Kamouraska
Pour les touristes venus déguster
Et faire la pluie et le beau temps.

Un coup d'œil sur le fleuve
Malgré l'heure matinale
Des canards malards et des grands hérons
Dans la tranquillité du rivage
M'accompagnent pour mon déjeuner
Piqueniquant joyeusement
Près des strates de schistes
Et font la pluie et le beau temps.

Un coup d'œil sur le fleuve
Le brouillard masque le soleil
L'air devient frais et humide
Un voilier de pluviers s'active
Dérangés par un randonneur
À l'affût de photos uniques
Pour son journal personnel
Et fait la pluie et le beau temps.

Un coup d'œil sur le fleuve
Des rosiers caressés par la brise salée
Le soleil se lève sur le brouillard
Je ressens un immense bonheur
Un sentiment de bien-être
J'aimerais goûter à la vie des gens aisés
Un doux visage flotte dans ma mémoire.
Et je fais la pluie et le beau temps.

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

*Dans notre dernier bulletin, on aurait dû lire, dans le poème L'EAU-REVOIR de Marie Pouliot:
Se veut l'outil
Pour tous les nôtres!*

JOURNÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Le 4 juin dernier, se tenait une journée culturelle et gourmande à l'île d'Orléans.

Vingt-sept bénévoles et membres responsables d'un comité sont partis à la découverte de trois des six municipalités et de leurs attraits telle la Maison Drouin, l'une des premières habitations du 17^e siècle. Non loin de là, la Maison de nos aïeux retrace l'histoire des 300 familles fondatrices venues de France.

Après avoir admiré une vue superbe sur la Côte-de-Beaupré et le Mont Sainte-Anne, nous avons terminé notre visite de Sainte-Famille par une entreprise fondée en 1635 soit Les Fromages de l'Isle d'Orléans où fut fabriqué le premier fromage en Amérique : Le Paillasson.



Direction vers Saint-Jean où nous avons pris un bon repas servi au restaurant le Bistro du Hangar. Le point culminant fut la visite guidée et la découverte d'un des plus beaux joyaux du site patrimonial de l'île d'Orléans : le Manoir Mauvide-Genest. Cet immeuble est un site d'intérêt national désigné pour ses valeurs historiques et architecturales qui témoignent du système seigneurial en Nouvelle-France. C'est un lieu unique à visiter puisque ce centre d'interprétation est l'une des dernières demeures seigneuriales encore existantes au Québec.

Nous avons poursuivi notre voyage vers Sainte-Pétronille pour un arrêt à la Chocolaterie de l'île d'Orléans, une superbe boutique, fondée en 1988 avec ses chocolats fins et son bar laitier. Ce fut une journée bien remplie : grâce à ses maisons ancestrales et ses villages agricoles, nous avons l'impression d'avoir remonté le temps.

Le Conseil du secteur était heureux de souligner le travail des bénévoles et cet événement voulait les remercier de leur implication au sein de notre secteur. Ceux-ci jouent un rôle primordial dans le succès de notre organisation et nous en sommes très reconnaissants. Le Comité des Arts était responsable de cette visite.

Par Claudette Boily
1^{re} vice-présidente



ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES ET RETROUVAILLES

C'est le 19 septembre 2025 que le secteur a accueilli officiellement ses nouveaux membres. À chaque année, nous soulignons de façon plus protocolaire l'arrivée des personnes qui se sont jointes à nous entre le 10 août de l'année précédente et le 9 août de l'année courante. Nous en profitons pour leur faire signer le livre d'or, leur en apprendre un peu plus sur notre organisation et les inviter à participer à nos nombreuses activités.

Pendant la période précitée, cinquante-trois (53) retraité·e·s de divers horizons ont rejoint nos rangs soit à titre de membre régulier ou à celui de membre associé. Je profite donc de cet article pour leur souhaiter la bienvenue.

Nous en avons aussi profité pour inviter les autres membres pour inaugurer notre nouvelle saison d'activités. Nous avons présenté une partie du programme concocté par votre CS. Quelque 80 personnes ont répondu à l'appel et se sont régalingées d'un excellent buffet. Voici de quoi vous mettre l'eau à la bouche.

Par Hugnette Lamontagne



Quelques-uns des nouveaux membres présent·e·s.

Le buffet servi aux Retrouvailles.

Photos : Suzanne Frémont

Bienvenue aux nouveaux membres :

Beaudoin, Lisette
Beaulieu, Bernard
Beausejour, France
Bédard, Nancy
Bédard, Odette
Bergeron, Gilles
Bilodeau, Lucie
Boissonnault, Marie-Josée
Boucher, Luc
Bourassa, Micheline
Brulotte, Chantal
Carrier, Serge
Cayer, Diane
Comeau, Lise
Corbin, Richard
Daigle, André
Doyon, Jocelyn
Fortin, Colette

Gingras, Daniel
Grégoire, Guy
Harvey, Diane
Jacques, France
Jauvin, Nathalie
Jobin, Isabelle
Jobin, Pierre
Labbé, Jocelyne
Lachance, Johanne
Laliberté, Gaston
Larose, Patrick
Latulippe, Michèle
Laverdière, Nancy
Lévesque, Monique
Malo, Rox-Anne
Marceau, Serge
Martineau, Isabelle
Mercier, Josée

Morin, Marie-Claude
Paquet, Hélène
Parent, Janine
Pelchat, Line
Pellerin, Christian
Perreault, Judith
Rochefort, Michelle
Roy, Denise
Roy, Louise
Saint-Pierre, Dominique
Talbot, Denis
Tessier, Mario
Thibeault, Odette
Turcotte, Serge
Vachon, Léonard
Vien, François
Vincent, Sylvie

LA TOURNÉE DU CE À RIVIÈRE-DU-LOUP

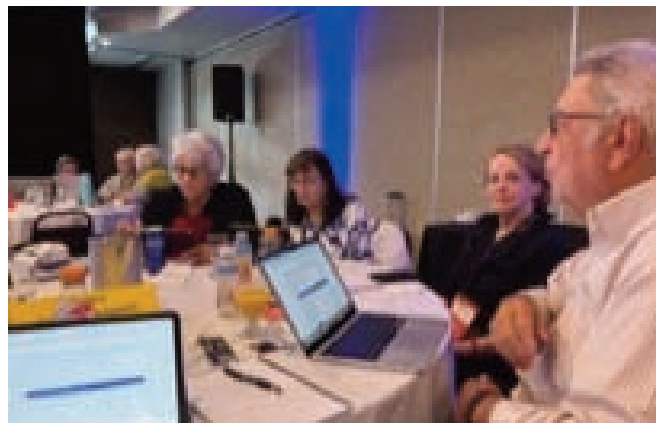
Les 23 et 24 septembre derniers, les membres de la délégation du secteur au Congrès ont rejoint les autres délégué·e·s des régions 01 et 03 pour la première rencontre préparatoire au Congrès 2026. **Plus de 125 personnes ont participé à cette activité.**

Les buts de cette rencontre étaient de bien informer les délégué·e·s sur leurs rôles et responsabilités ainsi que de commencer l'élaboration des orientations du prochain triennat. Nous avons eu l'occasion d'échanger avec des membres qui ont une réalité différente de la nôtre soit à cause de facteurs comme l'âge moyen et la grandeur du territoire.

Cette journée et demie de réunion fut bien occupée mais très stimulante. Nous nous sommes livrés à des remue-ménages qui ont fait ressortir notre créativité. Une soirée sociale nous a aussi permis de fraterniser, de chanter et de danser. Il n'y avait pas de vieilles personnes parmi nous, seulement des membres avec (beaucoup) d'expérience.

Par Huguette Lamontagne

Photos : Suzanne Frémont



Une partie de notre délégation.



Une partie de notre délégation avec des membres du secteur de Charlevoix.

L'AREQ est fière de s'allier à NOVUM

L'AREQ (CSQ) est fière de s'allier à Novum afin d'offrir **un service de consultations juridiques gratuit et illimité à ses membres**. Pour plus d'information, consultez le site de l'AREQ (CSQ) : <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

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

REPRÉSENTATION – BAIL ET FRAUDE OU VOL D'IDENTITÉ

À compter du 1^{er} juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ (CSQ). Ils auront désormais accès au service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. 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.

Plusieurs autres services sont inclus.

[1] Le droit criminel est exclu.

Source : site Web de l'AREQ (CSQ)

RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE DE SOPHIE DUROCHER

Résumé de la conférence de Sophie Durocher au Café Laïque, organisée par le Mouvement Laïque du Québec, à la librairie Mot de tasse, au 1394 chemin Ste-Foy à Québec

Le 12 avril dernier, deux membres du comité des femmes du secteur Des-Deux-Rives de l'AREQ ainsi que plusieurs autres membres du secteur étaient présents à la conférence de Sophie Durocher, portant principalement sur son livre : « *Où sont les femmes ?* ». Par la suite Sophie Durocher a exprimé sa gratitude envers les personnes présentes.

Elle a commencé sa conférence en constatant l'invisibilité des femmes avec son engagement envers la laïcité, qu'elle défend depuis de nombreuses années à travers ses chroniques, ses livres, et ses interventions médiatiques. Elle a critiqué une affiche à l'hôtel de Ville de Montréal représentant une femme voilée, ce qu'elle considère comme une contradiction par rapport à la laïcité et à l'invisibilisation des femmes.

Sophie Durocher souligne l'importance de la vigilance et de l'action citoyenne pour défendre la laïcité, en donnant des exemples de ses propres interventions auprès de Radio-Canada et d'autres instances.

Elle dénonce également la réaction tardive de la Ville de Montréal pour retirer cette affiche après des pressions publiques.

Dans son livre, elle aborde deux forces qu'elle considère comme responsables de l'effacement des femmes de l'espace public :

le mouvement progressiste qui inclut les personnes transgenres et non-binaires, et le mouvement religieux islamiste. Dans le mouvement progressiste Sophie Durocher critique l'utilisation de termes comme « personne avec un utérus » ou « personne enceinte » qui, selon elle, effacent les femmes biologiques.

Elle critique aussi l'utilisation du voile islamique comme symbole d'oppression et dénonce les entreprises et organismes qui le glorifient. ***Un exemple très frappant sur l'invisibilité des femmes au Québec est la nouvelle appellation des douze jours contre les violences faites aux femmes qui est devenue : Les douze jours contre les violences basées sur le genre.***

Elle appelle à une défense active des droits des femmes et à une vigilance constante contre les symboles et pratiques qui les invisibilisent. Elle conclut en soulignant que la situation ne fait qu'empirer et appelle à une action collective pour défendre les femmes et la laïcité.

***Suzanne Belzile
Christine Lévesque***
Comité des femmes

LA MARCHE POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

C'est par une magnifique matinée du 1^{er} octobre que les membres de notre secteur ont rejoint ceux des autres secteurs et des représentants d'organisations diverses qui ont toutes à cœur le bien-être des personnes âgées. Que ce soit pour le droit au logement décent, pour un revenu qui nous permette de vivre et non d'exister, pour nous sentir pleinement citoyen avec notre mot à dire sur l'élaboration des politiques qui nous concernent, les raisons de marcher étaient multiples. Ce fut une activité festive pendant laquelle le groupe « Les matantes militantes » et un trio de musiciens ont assuré l'animation.

Comme il y a des élections municipales le 2 novembre, les candidats des principaux partis en lice n'ont pas manqué de venir faire leur tour, histoire de se faire voir des participant.e-s et peut-être, d'obtenir leur vote! L'ensemble des photos est sur le site Web régional et sur celui du secteur. Bon visionnement.

Par Huguette Lamontagne

Photos : Suzanne Frémont.



Des membres de notre secteur se joignant aux participant.es.



Bruno Marchand, maire sortant et candidat aux élections municipales, s'est joint à la marche.

CUEILLETTE DE DENRÉES ALIMENTAIRES LE 10 DÉCEMBRE

Merci de nous apporter des denrées non-périssables dans le cadre d'une collecte pour les paniers de Noël remis à des organismes communautaires. Soyez généreux et généreuses. Des dons en argent sont aussi les bienvenus.

RETOUR SUR LE 3 OCTOBRE : DÉCOUVRIR LES RICHESSES DU SAINT-LAURENT

Par Ghislaine Couturier, pour le comité de l'environnement

Trente personnes étaient présentes à cette sortie du 3 octobre pour découvrir les richesses de notre fleuve Saint-Laurent.

Au Musée maritime de l'Islet, l'animateur Monsieur Bernard Girard, un connaisseur, nous a fait visiter la salle des maquettes qui doit en comprendre plus d'une centaine. Il nous a décrit celle du Don de Dieu de Champlain, qui mesurait 100 pieds de long et devait transporter 250 personnes, l'Empress of Ireland, qui a fait 1 012 victimes lors de son naufrage en face de Sainte-Luce-sur-Mer, le Bluenose, construit pour la pêche à la morue et qu'une course hors-saison rendit célèbre, les Bateaux blancs du Saint-Laurent qui amenaient les riches touristes et les jeunes marié.es de Québec à Tadoussac, l'Arctic, commandé par J-E BERNIER dont la mission était d'explorer les territoires arctiques au nom du Canada. Et beaucoup d'autres...

On a pu visiter :

Le Brise-glace Ernest Lapointe : ce navire officiel du gouvernement canadien avait comme principale mission de déglacer le fleuve entre Montréal et Trois-Rivières de 1941 à 1978. À la fin de 1950, la voie navigable fut ouverte à l'année par l'action des brise-glaces, et;

Le Bras d'Or, un hydroptère militaire : commandé par la Marine royale canadienne en 1963, un bateau, à la fois un bateau et un avion, le plus rapide au monde jamais construit, pouvait presque voler avec son moteur de DC8. Il était conçu pour détecter les sous-marins ennemis. Posséder un double brevet de pilote



d'avion et de navigation pour conduire cet engin doté d'ailes autoportantes était obligatoire.

À la Halte routière de La Pocatière, sous un dôme, nous est racontée l'intéressante histoire du Kamouraska avec présentation en images et récits captivants. Toute une histoire... ça donne envie d'en apprendre plus.

À l'extérieur, l'animateur Samuel Coutu, nous informe sur les difficultés de la vie des plantes des marais, dans des conditions de fortes marées d'eaux saumâtres. Il décrit des formations rocheuses du Saint-Laurent constituées de schiste, de grès et de calcaire avec un profil incliné dû à des bouleversements géologiques. En plus du littoral difficile d'accès, le Saint-Laurent compte des obstacles naturels de navigation de par ses hauts-fonds, ses battures, ses îles, ses récifs et ses forts courants.

Références : Wikipédia, Publicités du Musée maritime et de la Halte de La Pocatière.

ACTIVITÉ À VENIR : DÉJEUNERS EN ESPAGNOL

J'espère que vous avez cherché et trouvé quelques occasions de parler espagnol cet été. Nous reprendrons nos petits déjeuners linguistiques hispanophones dès le 4 novembre 2025 à 9h au restaurant Tutti Frutti (Place des Quatre-Bourgeois). Nous nous rencontrerons aux 3 semaines, environ.

Les dates prévues sont :

les 4 et 25 novembre 2025, les 16 décembre 2025, le 27 janvier 2026, le 17 février 2026, les 10 et 31 mars 2026, le 21 avril 2026 et le 19 mai 2026. Quelque soit votre niveau, vous êtes les bienvenu.e.s.

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE VOTRE SECTEUR ?

Lire attentivement. Veuillez prendre note qu'en raison de la grève de Postes Canada, l'inscription se fera seulement par courriel à : ***areqdeuxrives03d@gmail.com*** et donnez toutes les informations demandées sur le coupon : votre nom, numéro de membre et de téléphone, nom de l'activité, etc. ***Si vous avez des difficultés, il serait préférable de demander à un proche ou à un-e ami-e de bien vouloir vous aider pour l'inscription et le paiement par Interac.***

COMMENT PAYER ?

Pour la même raison, vous devez payer par Interac avec l'adresse ci-haut mentionnée.

S.V.P. : tout de suite après avoir fait votre paiement Interac, il est primordial d'envoyer un courriel à la même adresse en indiquant toutes les informations demandées sur le coupon. Nous devons avoir tous ces renseignements afin d'éviter de la confusion sur l'origine du paiement.

La 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, la seule façon de procéder est d'envoyer un courriel à :

francines.tremblay@gmail.com

Il n'y aura aucun remboursement après la date limite d'inscription. Pour toutes questions concernant votre inscription, écrivez à :

francines.tremblay@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Activité	Date de l'activité	Date limite d'inscription	Modalité d'inscription	Infos supplémentaires
<i>Fête des sages</i>	6 novembre 2025	27 octobre 2025	Coupon dans le numéro précédent	
<i>Déjeuners espagnols</i>	Voir article	27 octobre 2025	Coupon page 18	Début le 4 novembre 2025
<i>Activité régionale (JIH)</i>	19 novembre 2025	7 novembre 2025	Coupon dans le numéro précédent	
<i>Être, en quête de sens et de liberté</i>	26 novembre 2025	14 novembre 2025	Coupon page 18	
<i>Dîner de Noël</i>	10 décembre 2025	28 novembre 2025	Coupon page 18	
<i>Brunch « Accueillons 2026 »</i>	14 janvier 2026	6 janvier 2026	Coupon page 19	
<i>Fête de l'amitié</i>	13 février 2026	5 février 2026	Coupon page 19	

ACTIVITÉ À VENIR : LA FÊTE DES SAGES

C'est le jeudi 6 novembre que le secteur recevra ses membres qui ont célébré une autre décennie en 2025. Voici la liste des personnes qui sont concernées par cette fête. Une invitation particulière leur a été envoyée. Toutes les personnes qui les ont connues sont aussi cordialement invitées à s'unir à nous pour souligner cet événement. **Par Huguette Lamontagne**

Nos nouveaux octogénaires :

Hudon, Marie-Josée	Lemieux, Micheline	Lemieux, Claude	Lachance, Bibiane
Cantin, Lise	Desjardins, Céline	Blais, Jean	Neault, Cécile
Gariépy-Betournay, Monique	Vaillancourt, Denise	Côté, Maurice	Desrochers-B., Gilberte
Borgia, Roland	Melanson, Michel	Boutin, Gérald	Gagnon, Claire
Côté, , Robert	Hoang, Van Diem	De Guise, Pauline	Savoie, Nicole
Breton, André	Leblond, Raynald	Tremblay, Julienne	Moisan-St-Ours, Jocelyne
Bertrand, Lyne	Belzile, Suzanne	Thibault, Marcel	Turcotte, Denis
Elias, Odette	Bouchard, Pierre	Leclerc, Denis	Béland, Diane
Tessier, Louise	Perreault, Ginette	Giasson, Lorraine	Paradis, Denise
Paré, Lise	Bétournay, Pierre	Pépin, Louise	Roy, Denise
Blais, Carole	Coulombe, Alicia	St-Pierre, Antoinette	Beaudoin, Édith
Therrien, André Paul	Richard, Chantal	Pouret, Jean	Laprise, Jean-Noël
Bélanger, Claudette	Bourque, Pierre-P.	Bergeron, Louise	Lévesque, Gilbert
Saras, Kalliopie	MacDonald-L., Joanna	Lippé, Louise	Sacré-Uhel, Annie
Lemay, Gaetan	Boivin, Louise	Beaudet, Nicole	Monfet, Berthe
Tremblay, Jocelyne	Lemay, Jacques	Renaud, Pierre	Villeneuve, Noël
Bard-Fortin, Monique	Rousseau, Richard		
Plante, Lina	Mathieu-Rousseau, Paule		
Houle, Christiane	Giroux, Claude		
Gagnon, Hélène	Leclerc, Jean-Yves		
Maltais, Claire	Vézina, Clément		
Tardif, Réal	Lasnier, François		
Gosselin, Ghislaine	Montour, Lucie		
Dostaler, Rita	Morand, Claudette		
Raymond, Marc-André	Larochelle, Charlotte		
Boilard-Garneau, Dorothee	Buteau, Agathe		
Rousseau, Denis	Couture, Richard		
Forgues, Dyane-Christine	Morin, Ovide		
Veillette, Myrande	Deschamps, Louise		
Bélanger, Francine	Dumont, Julie		
Leclerc, Michel	Théorêt, Thérèse		
Leclerc, Madeleine	Lizotte, Guylaine		
	Gagnon, Raymonde		
	Aubé, Marcel		

Nos nouveaux nonagénaires :

Boivin, Carmen	Desjardins, Louis
Fillion, Yvonne	Morneau, Hervé
Thiboutot, Ghislaine	Jolin-Lemay, Madeleine
Renaud, Monique	Perreault, Bérangère
Tremblay, Gaétane	Laperrière, André
Legendre, Roland	Lamarche-Dufresne, Rita
Allard, Pâquerette	Naud, Odile
Roy, , Lynn	Hardy, Rita
Laframboise-Pharand, Lise	Bédard, Eliane
Nadeau, Émile	Dansereau, Louis-Guy
Caron, Pierrette	

Notre nouvelle centenaire Madame Jeannine Chevette

ACTIVITÉ À VENIR : VIENNOISERIES-CONFÉRENCE

Date : le 26 novembre 2025

Lieu : à l'Hôtel Québec

Heure : à 10 h 30,

Accueil : à 9 h 45



Conférencier : Alain Crevier

Être : Nos quêtes de sens et de liberté.

On a plein de défis autour de nous, mais il y a quelque chose qu'on refuse d'accepter, c'est la force qui nous habite. On est capable de fabriquer l'espoir. Alain Crevier écoute et réfléchit à la quête de sens et de liberté.

Léonard Cohen disait : « En toute chose, il y a une fissure, c'est par là qu'entre la lumière. Seriez-vous, vous aussi, un porteur de lumière ? »

Être, la conférence, c'est cette idée qu'il y a souvent de la lumière là où on ne la voyait pas. Heureusement, parce que c'est la définition de l'espoir.

Alain Crevier, détenteur d'un baccalauréat en communication, journaliste et animateur de télévision radio québécois depuis plus de quarante ans, est né en 1956 à Montréal. Il a animé l'émission *Second Regard* sur Radio-Canada de 1995 à 2019, un programme traitant de religions, de la quête de sens et de la spiritualité dans le monde : il a été correspondant à Toronto et « morning man » à Québec à une station affiliée à Radio-Canada.

Ghislaine Couturier, 2e vice-présidente

ACTIVITÉ À VENIR : DÎNER DE NOËL

Date : 10 décembre 2025

Lieu : à l'Hôtel Québec

Heure : à 12 h

Accueil : à 10 h 30

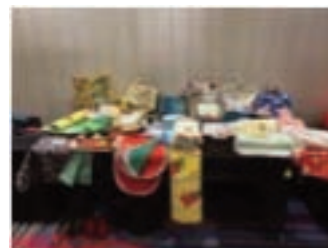


La fête de Noël arrive à grands pas... Nous avons le plaisir de vous inviter au dîner de Noël qui se tiendra le mercredi 10 décembre.

Nous vous attendons en grand nombre et nous vous promettons une ambiance chaleureuse. Rejoignez-nous pour un dîner festif. Une coupe de vin, gracieuseté de votre association, pourra accompagner votre repas. Il y aura un salon de Noël, des prix de présences mais la fête sera incomplète sans vous ! Alors, réservez bien cette date dans votre calendrier.



Par Claudette Boily,
1re vice-présidente et
responsable du comité des arts



ACTIVITÉ À VENIR : SALON DE NOËL

À l'occasion de la Fête de Noël, nous invitons les membres qui ont des talents créatifs à présenter leurs produits artisanaux (fait maison) comme : vitrail, tricot, savons, bijoux, articles de couture, photo, etc. Il faut cependant réserver une table auprès de Cécile Richard par téléphone au 418-871-9663 ou par courriel à l'adresse suivante : cecile40.richard@hotmail.com



VIACTIVE, HIVER 2026

Bonjour à nouveau à chacune et chacun d'entre vous.

J'imagine que vous profitez au maximum de notre très bel automne, en pratiquant une variété d'activités physiques. Nous reprendrons nos séances de VIACTIVE en janvier prochain. Nous offrirons à nouveau 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 lieu dorénavant de 10h à 11h. toujours le jeudi. Nous aurons des cours les jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier, 5, 12, 19 et 26 février ainsi que le 12 mars. Ils se tiendront à la Maison diocésaine de formation, sise au 2215, rue Marie-Victorin, Québec, 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\$ vous est demandé, payable si possible au premier cours.

Nous débuterons toutes les séances avec la routine Coton ouaté de Bleu Jeans Bleu. Nous travaillerons par la suite les routines suivantes :

- Baguettes (rythme, coordination, concentration, stabilité, musculaire et aérobie) ;
- Spécial 25^e (mouvements inspirés du merengue, salsa, cumbia, reggaeton) ;
- Latino avec foulard (posture, coordination, mémoire, équilibre) ;
- Taïchi (exercices énergétiques accompagnés d'une respiration contrôlée).

Nous terminons toujours nos séances par des exercices d'étirements et de flexibilité. Un grand merci à nos deux formatrices de la FADOQ Mylène Dion et Magali Thériault.



Photo : Suzanne Frémont

Participant·es de la session d'automne 2025.

Les personnes intéressées doivent communiquer avant le 6 janvier 2026 avec Claudette Hanna au 418-845-1088 ou claudette.hanna@sympatico.ca. Nous acceptons un maximum de 30 participant·e·s). S.V.P., si vous vous inscrivez, veuillez assister régulièrement aux séances afin de ne pas prendre la place d'une autre personne.

En conclusion, nous vous souhaitons de continuer à être motivé·e·s à pratiquer à une activité physique régulièrement, dans la convivialité et le plaisir, puisque c'est très bénéfique sur plusieurs plans !

Nous avons très hâte de vous retrouver en janvier.

Par Suzanne Frémont

Votre équipe Viactive : Solange Bélanger, Micheline Charbonneau et Claudette Hanna.

COUPONS D'INSCRIPTION

LES DÉJEUNERS EN ESPAGNOL

**Les 4 et 25 novembre 2025, 16 décembre 2025, 27 janvier 2026, 17 février 2026
10 et 31 mars 2026, 21 avril 2026 et 19 mai 2026 à 9 h
Tutti Frutti, 999, avenue de Bourgogne, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : **20\$/membre**

Date limite d'inscription le 27 octobre

CONFÉRENCE : ÊTRE, EN QUÊTE DE SENS ET DE LIBERTÉ

**Le mercredi 26 novembre 2025
Accueil à 9 h 45 et conférence à 10 h 30
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e (s'il y a lieu) _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : **20\$ membre / 40\$ non membre**

Date limite d'inscription le 14 novembre 2025

LE DÎNER DE NOËL

**Le mercredi 10 décembre 2025
Accueil à 10 h 30 et dîner à 12 h
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e (s'il y a lieu) : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : **20\$ membre / 40\$ non membre**

Date limite d'inscription le 28 novembre 2025

COUPONS D'INSCRIPTION

BRUNCH « ACCUEILLONS 2026 »

Le mercredi 14 janvier 2026
Accueil à 10 h 30 et brunch à 11 h
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e (s'il y a lieu) : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : **20\$ membre / 40\$ non membre**

Date limite d'inscription le 6 janvier 2026

FÊTE DE L'AMITIÉ

Le vendredi 13 février 2026
Accueil à 10 h 30 et fête à 12 h
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e (s'il y a lieu) : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : **20\$ membre / 40\$ non membre**

Date limite d'inscription le 5 février 2026

VOUS AVEZ DÉMÉNAGÉ ?

Pour changer vos coordonnées...

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

Appelez l'AREQ nationale au :

418 525-0611

areq.lacsq.org/mon profil

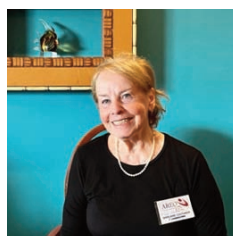
CONSEIL DE SECTEUR DES-DEUX-RIVES



Huguette Lamontagne



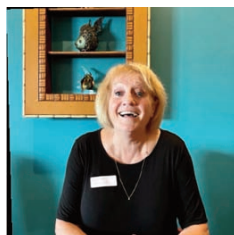
Claudette Boily



Ghislaine Couturier



Robert Paradis



Line Gagné



Francine Tremblay

BULLETIN SECTORIEL AREQ 03D

Conception et réalisation :

Huguette Lamontagne

Révision linguistique :

Huguette Lamontagne et

Adrienne Sylvain

Révision finale :

Andrée Gosselin

et Jeanne Beaudreault

Photographes :

Suzanne Frémont

et Lorraine Gallant

Imprimeur : *Groupe ETR*

Poste-Publication

No convention : 40560505

Prochaine parution : janvier 2026

Date de tombée : 5 janvier 2026

Conseil de secteur Des-Deux-Rives

Huguette Lamontagne	présidente	(418) 653-2877	athena1@bell.net
Claudette Boily	1ère vice-présidente	(418) 657-5909	claudetteboily@hotmail.com
Ghislaine Couturier	2e vice-présidente	(418) 802-7954	ghislaine.couturier@gmail.com
Poste vacant	secrétaire		
Robert Paradis	trésorier	(418) 843-5014	fireballr@sympatico.ca
Line Gagné	1ère conseillère	(418) 660-5854	gagneline.30@gmail.com
Francine Tremblay	2e conseillère		francines.tremblay@gmail.com

Comités du secteur Des-Deux-Rives

Huguette Lamontagne	Assurances	(418) 653-2877	athena1@bell.net
Claudette Boily	Comité des arts	(418) 657-5909	claudetteboily@hotmail.com
Claudette Hanna	Comité des femmes	(418) 845-1088	claudette.hanna@sympatico.ca
Jean-Noël Laprise	Comité des hommes	(418) 401-0577	jennel45@hotmail.com
Réjean Benoît	Comité d'entraide	(418) 988-3082	dlevesque55@live.ca
Micheline Darveau	Comité d'entraide	(418) 656-9671	valois.malenfant@sympatico.ca
Diane Laflamme	Environnement	(418) 603-1371	dianlaflam@hotmail.com
Francine Tremblay	FLG		francines.tremblay@gmail
Robert Paradis	Retraite et site Web	(418) 843-5014	fireballr@sympatico.ca
Carol Beaupré	Sociopolitique	(418) 614-0640	beauca1@outlook.com
Christine Lévesque	Sociopolitique	(418) 951-5080	christine.levesque@bell.net
Andrée Gosselin	Socio-éducatif	(418) 858-0149	agosselin9@hotmail.com
Suzanne Frémont	VIACTIVE	(581)986-8816	sfremont@videotron.ca