

D'UNE RIVE À L'AUTRE

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

MOT DE LA PRÉSIDENTE

SOMMAIRE

Recherche un-e secrétaire.....	2
Mot du président régional.....	3
Calendrier des activités	3
Convocation à l'AGS.....	4
Faites découvrir l'AREQ et ASSUREQ.....	5
Les bourses de l'AREQ	6
Saviez-vous que	6
Retour sur l'activité sociopolitique.....	7
Comité VIACTIVE	8
Comité des assurances	9
Comité sociopolitique	9
Comité environnement	11
Comité entraide	12
La prévention de la violence	12
Retour conférence d'Alain Crevier.....	13
La pause poétique.....	13
Retour sur le dîner de Noël.....	14
Un petit cadeau, une grande joie.....	15
Don de denrées non périssables.....	15
Fondation Laure-Gaudreault.....	16
Comité des hommes	17
Concours de poésie	17
Invitation à l'activité régionale JIF.....	18
Ornithologues amateurs	19
Conférence Les filles du roi.....	20
Nécrologie	21
Comment s'inscrire aux activités	22
Coupons d'inscription	22-23
Les comités	24



Huguette Lamontagne

Bonjour à tous les membres de notre secteur,
Nous sortons de la période des fêtes, un moment de l'année propice à la réflexion. En jetant un coup d'œil sur 2025, nous pouvons faire le point sur nos réalisations et les projets que nous mijotons de réaliser. Des parents ou des ami.es ont peut-être quitté le train, nous laissant continuer sans leur présence, soit par maladie ou par décès. Je ne sais pour vous mais, en ce qui me concerne, je suis reconnaissante à la vie de pouvoir profiter de chaque instant et d'être imaginative sur ce qu'elle peut m'apporter comme contacts humains et activités de toutes sortes.

Nous commençons le dernier droit du triennat 2023-2026 dont l'apothéose sera le Congrès 2026, en juin. Les membres de notre délégation ont bien travaillé cet automne pour réfléchir à ce que nous voulons de notre organisation. Cela nous a permis d'envoyer nos suggestions pour la modification des statuts et règlements et d'examiner présentement, le premier jet sur les orientations 2029 déterminées, suite à la tournée du CE terminée en décembre 2025.

Je peux vous dire que ça bouge à l'AREQ et que vous pouvez être collectivement fiers et fières d'appartenir à ce mouvement. Nous travaillons sur plusieurs fronts. Nous voulons projeter une image dynamique des personnes retraitées afin de combattre l'âgisme. Plusieurs actions sont entreprises en ce sens. Nous veillons aussi au maintien du pouvoir d'achat de nos membres en intervenant dans les dossiers « accès au logement » et « indexation de la retraite ». Nous offrons des services imbattables comme l'accès à des conseils juridiques (NOVUM) et des assurances collectives à un coût défiant toute comparaison. Nous désirons aussi que nos membres aient le choix de leur lieu de résidence tout en ayant accès à des services à domicile: nous avons déposé un mémoire en ce sens en commission parlementaire. Nous nous associons aussi occasionnellement à des organismes de recherche indépendants pour traiter de domaines plus pointus.

(suite à la page suivante)

MOT DE LA PRÉSIDENTE

(suite)

Parallèlement à notre mission de représentation, nous désirons offrir à nos membres un endroit convivial où se rencontrer. Nous mettons sur pied une foule d'activités sociales, sportives et intellectuelles... à un coût très accessible.

L'AREQ ne pourrait vous en offrir autant si ce n'était de l'apport de nos précieux bénévoles que je remercie. Nous avons une place disponible présentement au CS et on aimerait bien qu'elle soit comblée. Vous trouverez la description de tâches plus loin dans le bulletin.

En terminant, je vous souhaite une excellente année 2026 avec plein de beaux projets à réaliser et la santé pour les mener à bien. L'an dernier, je vous avais suggéré d'oser. Oser de nouvelles activités, oser explorer des domaines dans lesquels vous ne vous êtes jamais impliqués. On n'a qu'une seule vie et il faut oser la vivre pleinement.

RECHERCHE D'UN·E SECRÉTAIRE

Le comité sectoriel est à la recherche d'une personne pour combler le poste de secrétaire. Voici la description de la personne responsable du secrétariat :

- rédige et vérifie les procès-verbaux;
- fait approuver les procès-verbaux des réunions du CS, des PD et de l'AGS ;
- tient à jour le cahier des résolutions ;
- garde la correspondance pertinente (lettres et courriels) ;
- dépose les bulletins, les ordres du jour et les procès-verbaux dans l'Extranet ;
- accomplit tout mandat qui lui est confié par le CS ;
- participe assidûment aux réunions et activités du CS.

Si vous avez le goût de consacrer quelques heures par mois à votre secteur, ce poste est pour vous. Nous avons environ 9 réunions du comité sectoriel (CS) par année, deux des porteurs de dossiers (PD) et une de l'assemblée générale sectorielle (AGS).



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.**

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Au moment d'écrire ces lignes, nous venons de tenir le premier Conseil national (CN) de la dernière année de notre triennat 2023-2026. Cela signifie que, dans moins de sept mois, se tiendra le prochain congrès de l'AREQ (CSQ). À partir de maintenant, nous devons nous concentrer sur les préparatifs de nos membres délégués, car nous discuterons des modifications importantes aux Statuts et Règlements ainsi qu'aux orientations à donner à notre Association pour mieux répondre aux besoins actuels de nos membres.

Pour le triennat 2026-2029, ces orientations devront renforcer notre impact et notre présence dans la société. De plus, la relève aux différents postes de responsabilités sectorielles et régionale devient donc prioritaire, car plusieurs d'entre-nous seront en fin de mandat. Il est important d'assurer une transition fluide pour la continuité de notre mission. Nous invitons tous les membres intéressés à s'impliquer et à apporter leur

énergie et leurs idées nouvelles.

En fait, qu'est-ce qu'on attend vraiment de notre organisation? On parle souvent de changement, mais est-ce qu'on est prêt à l'encaisser? Imaginez un peu la relève qui débarque avec des idées toutes fraîches et des perspectives nouvelles. Ça peut faire peur, mais c'est aussi super excitant, non? Allez, on se lance dans cette aventure? C'est le moment ou jamais de redéfinir ensemble ce que l'on veut vraiment pour notre avenir et celui de l'AREQ.

Bonne réflexion et une excellente année 2026.

Réjean Lemelin, président régional



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Activité	Date de l'activité	Date limite d'inscription	Modalité d'inscription	Infos supplémentaires
<i>Fête de l'amitié</i>	13 février 2026	5 février 2026	Coupon dans le numéro précédent	
<i>Journée internationale des droits des femmes</i>	7 mars 2026	25 février 2026		Coupon p. 18
<i>Déjeuner/conférence/ Pérou</i>	18 mars 2026	9 mars 2026		Coupon p. 22
<i>La magie des maths</i>	24 mars 2026	13 mars 2026		Coupon p. 23
<i>Les filles du roi</i>	2 avril 2026	23 mars 2026		Coupon p. 23
<i>AGS</i>	15 avril 2026	3 avril 2026		Coupon p. 23
<i>Activité régionale en environnement</i>	22 avril 2026		Coupon dans le prochain numéro	
<i>Le bonheur</i>	6 mai 2026		Coupon dans le prochain numéro	
<i>AGR + AG de la FLG</i>	12 mai 2026		Coupon dans le prochain numéro	

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2025/2026

Par la présente, nous vous convoquons à l'assemblée générale sectorielle (AGS)
de l'AREQ Des-Deux- Rives, secteur 03-D.

Le mercredi 15 avril 2026, 9 h 30

Lieu : Érablière du Lac-Beauport, 200, Chemin des Lacs, Lac-Beauport, QC G3B 1C4

Selon les statuts et règlements de l'AREQ, les rôles de l'AGS sont :

- d'élire les membres du CS parmi les membres réguliers;
- désigner, en sus de la personne présidente ou de la personne trésorière, une autre personne du CS chargée de signer les chèques;
- nommer les membres de la délégation au Congrès comme prévu à l'article 4.01 a).

Tout membre régulier et en règle est éligible à l'un ou l'autre des postes du CS. Selon l'article 23.02 a) des statuts et règlements, l'élection des personnes à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et, le cas échéant, de la personne 2^e conseillère a lieu l'année du Congrès ordinaire, lors de l'assemblée générale sectorielle qui précède l'assemblée générale régionale;

PROJET D'ORDRE DU JOUR

Accueil et inscription

1. Ouverture de l'assemblée :
 2. Mot de bienvenue de la personne présidente de secteur (et souvent de région)
 3. Nomination de la présidence d'assemblée (facultatif) et explication des règles de fonctionnement
 4. Présentation de la présidence d'élection - Annonce des candidatures reçues
 5. Présentation et adoption de l'ordre du jour
 6. Présentation et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale 2024-2025
 7. Présentation et réception du rapport de la personne présidente sectorielle (incluant les rapports des responsables de comités + FLG)
 8. Présentation et réception du rapport financier
 9. Présentation des réalisations face au plan d'action 2023-2026
 10. Nominations de la personne secrétaire d'élections et des deux personnes scrutatrices
 11. Élections au conseil sectoriel
 12. Désignation de la 3^e personne pour signer les chèques (une personne du CS)
 13. Nomination de la délégation au Congrès 2026
 14. Autres points
- Levée de l'assemblée

INSCRIPTION

Le formulaire d'inscription est à l'intérieur du bulletin. Il y aura tirages de prix de présence.

Un autobus sera aussi disponible pour les personnes ne désirant pas utiliser leur véhicule. Assurez-vous de mentionner si vous prenez l'autobus (bien identifier votre point de départ, svp). Veuillez consulter le formulaire d'inscription pour les heures et les lieux de départ.

HORAIRE DE LA RENCONTRE

9 h : Accueil et inscription (numéro de carte de membre obligatoire)

Coût : 20 \$, membres, 40 \$, non-membres

9 h 30 : Assemblée générale sectorielle

11 h 30 : Levée de l'assemblée

11 h 35 : Animation

12 h : Diner (cabane à sucre)

13 h : Présentation des artistes et résultat du vote
« Coup de cœur »

14 h 30 : Fin de la rencontre

La présidente du secteur Des-Deux-Rives

FAITES DÉCOUVRIR L'AREQ ET SES ASSURANCES...

ET FAITES-VOUS PLAISIR !

Vous connaissez des personnes dans votre entourage qui envient votre régime d'assurance collective, ses avantages exclusifs et ses tarifs imbattables ?

Le moment est idéal pour leur parler de la nouvelle campagne d'adhésion à l'AREQ et de la possibilité d'adhérer au régime d'assurance maladie **Santé ou Santé Plus ASSUREQ**.

Qui peut adhérer ?

Toutes les personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) au cours de leur carrière sont admissibles, notamment celles ayant travaillé dans :

- l'enseignement ;
- le soutien scolaire ;
- la santé ;
- les organismes communautaires ;
- les services de garde et la petite enfance.

Une occasion unique..., mais à durée limitée !

Du 1^{er} janvier au 31 mai 2026, l'AREQ offre une campagne d'adhésion spéciale permettant à celles et ceux qui, au moment de leur retraite, n'avaient pas pu se joindre à l'AREQ de le faire maintenant.

C'est l'occasion parfaite de profiter de tous les avantages réservés aux membres, dont le régime d'assurance ASSUREQ, offert en deux formules : **Santé et Santé Plus**.

Pourquoi l'assurance maladie ASSUREQ est-elle si exceptionnelle ?

- Des tarifs imbattables, qui n'augmentent pas avec l'âge ;
- Une assurance voyage couvrant jusqu'à six mois consécutifs ;
- Une couverture pour la vie ;
- Une adhésion simple, sans preuve de bonne santé ;
- La continuité de l'assurance pour la personne conjointe survivante ;
- ... et bien plus encore !

Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs

Parlez-en autour de vous ! Faites connaître cette occasion unique de bénéficier d'une assurance collective exceptionnelle à la retraite.

Pour toute information, vos proches peuvent joindre l'AREQ au 1 800 663-2408. Nous nous occupons du reste !

Référez... et régalez-vous !

Chaque fois qu'une personne que vous avez référée devient membre dans le cadre de la campagne : Vous recevez une carte-cadeau de 25 \$ chez Ben & Florentine.

**1 nouvelle adhésion = 1 carte-cadeau !
Et c'est sans limite; plus vous référez,
plus vous savourez !**

ASSUREQ

LES BOURSES DE L'AREQ

Attention : Le formulaire de candidature complété pour une bourse de l'AREQ ne peut être acheminé directement au bureau national. Il doit être transmis à la personne présidente de secteur soit Huguette Lamontagne : athena1@bell.net

(Voir les précisions ici-bas.)

Les bourses de l'AREQ visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ);
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEQ, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale. Cette année la région 03 en fait partie.

Dans chaque région, la somme de 1 200 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

**Les candidates et candidats doivent remplir le :
Formulaire de mise en candidature électronique
ou**

Formulaire de mise en candidature à imprimer

Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation.

Le formulaire et le document d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1^{er} avril 2026. La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle.

Pour de plus amples informations, consulter le site : <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq>

SAVEZ-VOUS QUE...

Une alimentation saine, riche en végétaux comme les fruits, les légumes, les légumineuses, les grains entiers et les noix, pourrait contribuer à réduire les troubles cognitifs. C'est ce que suggère une étude menée par une équipe de l'Université Laval en collaboration avec d'autres universités. Catherine Bigras, nutritionniste et doctorante a analysé les résultats d'une vingtaine d'études observant le lien entre l'alimentation végétale et la santé cognitive.

Plus les végétaux occupaient une place importante dans l'alimentation, moins il y a le risque de baisses de performance cognitive, mesurées par des tests sur la mémoire, la vitesse de réflexion et le traitement de l'information visuelle, ajoute Catherine Bigras dans une publication de l'Université Laval.

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

RETOUR SUR LA JOURNÉE RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

VIE DE L'AREQ

Activité régionale sociopolitique du 23 octobre 2025.
Une journée régionale sociopolitique empreinte de réflexion et de joie

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

En matinée, M. Jérémy Côté, notaire et chargé d'enseignement à l'Université Laval, a offert une conférence fort appréciée sur les aspects légaux et financiers liés à l'incapacité et à la fin de vie, tout en soulignant l'importance d'une bonne planification successorale. Fait touchant, sa mère était présente dans la salle, fière de voir son fils partager avec autant d'aisance son expertise en droit notarial et en pédagogie, elle qui a consacré sa carrière au secteur de la petite enfance. M. Côté a abordé quatre grands thèmes : les droits matrimoniaux, la succession, l'incapacité et les soins de fin de vie, tout en répondant avec bienveillance aux nombreuses questions des participants. Il a aussi présenté quelques nouveautés, notamment les mesures d'assistance désormais disponibles au Québec, que l'on peut consulter sur le site du Curateur public.

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



remerciement pour les membres présents. Nous avons constaté la rapidité et la qualité de la rédaction. Claire Bélanger, responsable régionale, nous a précisé qu'elle a utilisé l'aide de l'intelligence artificielle pour rédiger les textes de présentation des invités.

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

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

Merci au comité organisateur pour cette belle journée !

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

Cet article a été écrit avec l'aide de l'IA afin d'améliorer la fluidité. En toute transparence, le symbole l'indique.



Pour bien commencer l'année, le comité Viactive vous propose un quiz. Saurez-vous associer les questions avec les bonnes réponses ?

Jeu d'associations de la question à la réponse

1. Nomme trois habitudes de vie.

2. Où se situent les quadriceps ?

3. Combien doit-on boire d'eau par jour ?

4. Nomme des exercices efficaces d'équilibre.

5. Qu'est-ce qu'un squat ?

6. Qu'est-ce qu'une fente arrière alternée?

7. Quand doit-on faire des étirements?

8. Nomme des bienfaits de faire de l'exercice physique ?

9. Où faire de la marche quand il pleut ou qu'il vente fort ?

10. Quelle est la différence entre les muscles adducteurs et les muscles abducteurs ?
- _____

Bonne chance !

Sources : roulettes VIACTIVE et Google

- A) Après une séance d'exercices pour aider les muscles à récupérer.

B) Renforce les os, les muscles, réduit le risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires et cancer) diminue l'anxiété et le stress, améliore le sommeil et permet de rester autonome plus longtemps.

C) Cet exercice consiste à s'accroupir et à se relever.

D) Marcher ou faire une autre activité physique, avoir une saine alimentation et bien dormir.

E) Boire de l'eau suffisamment, de 1 litre 1/2 à 2 litres par jour.

F) C'est un exercice de musculation où vous reculez une jambe derrière vous et descendez jusqu'à ce que le genou s'approche du sol et vous recommencer avec l'autre jambe.

G) Se tenir sur une jambe cinq secondes ensuite le faire avec l'autre jambe. Faire de petits cercles, ensuite des grands, avec une jambe sans déposer son pied et répéter avec l'autre jambe.

H) Aller marcher dans un centre d'achats ou dans votre logement ou sur Internet Move 50+. Il est recommandé de faire 150 minutes de marche par semaine pour le bien-être physique et mental.

I) Ils sont situés à l'avant des deux cuisses.

J) Ce sont les muscles qui permettent de rapprocher les membres inférieurs du corps tandis que les autres muscles permettent de les écarter.

Suzanne Frémont, Solange Bélanger, Micheline Carboneau et Claudette Hanna, comité VIACTIVE

COMITÉ DES ASSURANCES

Par Huguette Lamontagne

Nous ne répéterons pas ici toutes les modifications apportées à notre assurance collective : elles sont largement traitées dans le numéro d'hiver de « Quoi de neuf ». Je veux cependant attirer votre attention sur la bonification de certains services fort prisés par nos membres.

Garanties	En 2025	Dès le 1 ^{er} janvier 2026
Appareils auditifs (Santé et Santé Plus)	Max 750 \$/48 mois	Max 1 500 \$/48 mois
Transport et hébergement pour consultation de spécialiste au Québec (Santé et Santé Plus)	Max 1 000 \$/an	Max 2 500 \$/an
Examen de la vue (Santé Plus)	Non couvert	Remboursement à 80 % aux 24 mois (Inclus dans le remboursement max. de 1 000 \$/an du regroupement des professionnels de la santé).

COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Par Carol Beaupré, comité sociopolitique

Une société malade ?

Au cours de cet article, laissons de côté la guerre en Ukraine, le génocide de Gaza, les changements climatiques de plus en plus préoccupants. Bref, laissons de côté toute cette ambiance anxieuse qui nous tourmente dans notre quotidien. Au lieu de tenter de résoudre ces sujets, attardons-nous à un problème sociologique de base, un mal insidieux qui gangrène la société : l'anxiété. Je commencerai par cerner le climat d'anxiété qui nous entoure et je continuerai avec le masculinisme. Ensuite, je tenterai d'établir un lien entre ces deux composantes qui, en fait, partagent le même malaise existentiel.

D'où vient cette anxiété ?

Anxiété, dépression et violence semblent de plus en plus faire partie du quotidien des jeunes. L'anxiété chez les jeunes est actuellement considérée comme une problématique majeure de santé mentale et près de 40 % des élèves rapportent que l'anxiété a un impact sur leurs activités (Ministère des services sociaux et de la santé). Plusieurs facteurs sont pointés du doigt pour expliquer cette multiplication des problèmes mentaux. Entre autres, on retrouve une surprotection parentale ; la popularité de l'Air Tag qui permet de connaître où se trouve notre enfant est une preuve évidente de cette tendance. Les réseaux sociaux sont aussi pointés du doigt ; l'intimidation continue des autres, les jeux

(suite à la page suivante)

COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

(suite de la page précédente)

vidéo violents sont loin de favoriser un milieu propice à une stabilité émotionnelle. Vingt-cinq pourcent (25 %) des adolescents passent quatre heures ou plus par jour sur leur cellulaire et les relations sociales sont très souvent en virtuel. (Le Devoir, 27 nov. 2024).

C'est quoi le masculinisme ?

Le masculinisme est une idéologie qui prône le retour à certaines valeurs traditionnelles. Les masculinistes défendent l'image d'hommes forts, protecteurs et pourvoyeurs. Les femmes sont perçues comme faibles et elles devraient se soumettre à l'homme. Leur place, c'est à la maison et à s'occuper des enfants (Secrétariat à la condition féminine, 2023). Ce mouvement met la virilité au premier plan et il trouve écho chez de plus en plus de jeunes, aussi bien masculin que féminin : moins de burnout, plus de bébés ! On désire revenir à une féminité biblique (La femme de rêve de la droite américaine, La Presse, sept. 2025). C'est par les réseaux sociaux que ce mouvement rejoint les jeunes générations et certains chercheurs y voient un problème de santé publique, une menace terroriste (Congrès de l'Acfas, La Presse, mai 2025).

Comment contrer ces virus ?

Je pense qu'on peut lutter contre ce cancer qui gruge notre société de différentes façons. Je ne crois pas posséder la potion miracle; elle n'existe malheureusement pas encore. Cependant, les deux antidotes que je propose sont peut-être un pas dans la bonne direction.

Tout d'abord, les réseaux sociaux sont les premiers véhicules de ce climat de haine. C'est par les réseaux sociaux que se vit l'intimidation, le dénigrement et une sexualité non désirée. En effet, dès l'âge de 12 ans des jeunes reçoivent des photos de pénis sur l'application Snapchat qui est utilisée pour échanger entre eux (La Presse, 10 nov. 2025). C'est aussi par les réseaux sociaux que les discours masculinistes rejoignent de nouveaux disciples. La misogynie généralisée sur les réseaux est un problème à combattre. Une mobilisation générale de tous les milieux doit avoir lieu. Les écoles doivent se doter d'un plan contre la cyberintimidation. Discuter,

analyser, critiquer les contenus qui se retrouvent sur les réseaux sociaux permettraient peut-être aussi de déconstruire les stéréotypes qu'on y retrouve et endiguer la désinformation. Il y aurait aussi un travail à faire au niveau mondial; malheureusement, les réseaux sociaux, au nom de la liberté, ont une politique de modération qui s'éloigne de la vérification des contenus.

Comme société québécoise, un projet de société, où les hommes et les femmes doivent s'investir, permettrait aux jeunes de se donner des repères et de se prouver qu'ils peuvent décider de leur avenir : redonner un sentiment de confiance en l'avenir. Un projet collectif, voilà à mon avis, le meilleur antidote à ce mal de vivre, à cet isolement social et à cette incertitude face à l'avenir. Participer à une transformation profonde de la société, poursuivre un objectif commun, rassembler les différences autour d'une identité politique et partagée. C'est, je pense, un des meilleurs moyens pour établir des liens et diminuer cet état d'anxiété actuel. Pour atteindre cette finalité, tous et toutes devront laisser de côté leurs divergences.

En terminant, je ne veux pas passer pour un vieux ringard, mais je suis bien content d'avoir connu les années 60-70 où une nouvelle conception de la société a vu le jour : contre-culture, rejet du matérialisme, une approche nouvelle des relations humaines et « Peace and Love » comme mode de vie captivaient une certaine jeunesse de cette époque.

Je souhaite aux jeunes générations de connaître une telle époque où tout n'était pas rose, loin de là; mais à cette époque, ce n'était pas l'anxiété qui nous faisait carburger. Dans cette période de notre existence, ce qui culminait, c'était l'espoir d'un monde nouveau. Des chanteurs comme Renée Claude avec « C'est le début d'un temps nouveau » ou John Lennon avec « Give peace a chance » nous donnent un aperçu du monde dans lequel on voulait vivre. Petite question pour terminer : au Québec, le retour d'un certain nationalisme devrait-il être perçu comme un retour au passé ou comme une lueur d'espoir, une reconquête de notre droit à rêver ? Sur ce, Bonne année 2026 et laissez vos passions être votre carburant !

COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Par Jean-Guy Lacroix, *membre du comité environnement*

N'ayez pas peur de rêver !

Voici ce que dit le document de *La Presse* sur les microplastiques et nanoplastiques présents dans l'eau embouteillée :

1. Accumulation dans le corps

Les microplastiques et nanoplastiques sont si petits qu'ils peuvent franchir la barrière intestinale, entrer dans la circulation sanguine et atteindre directement les organes (cerveau, poumons, cœur, foie, placenta, testicules, etc.).

2. Effets potentiels sur la santé

Leur impact sur la santé humaine est encore mal compris, mais ils pourraient :

- Interférer avec le fonctionnement des organes.
- Posséder des propriétés cancérogènes.
- Être une source de stress oxydatif.
- Imiter l'action de certaines hormones (perturbateurs endocriniens).
- Provoquer de l'inflammation, ce qui peut ouvrir des barrières cellulaires normalement protectrices, comme la barrière hématoencéphalique du cerveau.

3. Corrélations avec certaines maladies

Des études ont observé une explosion de cas de maladies chez les jeunes (cancer colorectal, troubles neurodégénératifs) qui étaient auparavant surtout présents chez les personnes âgées. Aucun lien de causalité n'a été établi, mais l'hypothèse d'un lien avec l'exposition aux micro/nanoplastiques est envisagée.

4. Présence dans le cerveau

Une étude américaine a montré que le cerveau humain contient en moyenne une cuillerée de microplastiques et nanoplastiques, et que cette quantité est de trois à cinq fois plus élevée chez les personnes atteintes de démence. On retrouve de sept à trente fois plus de ces particules dans le cerveau que dans n'importe quel autre organe.

5. Augmentation rapide

Les concentrations de microplastiques et nanoplastiques dans le cerveau ont augmenté de 50 % entre 2016 et 2024, en lien avec l'explosion de la pollution plastique dans l'environnement.

6. Effets indirects

Les microplastiques peuvent aussi agir comme vecteurs pour d'autres polluants (métaux lourds, pesticides), facilitant leur entrée dans les cellules humaines.

7. Exposition chronique

Il s'agit d'une exposition chronique : l'accumulation se fait sur des années, et les effets à long terme sont encore mal connus.

En résumé

Les microplastiques et nanoplastiques issus des bouteilles d'eau peuvent s'accumuler dans le corps humain, atteindre les organes, provoquer de l'inflammation, agir comme perturbateurs endocriniens, et sont suspectés d'être liés à certaines maladies, bien que les liens de causalité restent à démontrer. Leur présence dans le cerveau et l'augmentation rapide de leur concentration sont particulièrement préoccupantes. Les effets à long terme sont encore mal compris, ce qui incite à la prudence et à la réduction de l'exposition.

Réf. : <https://www.lapresse.ca/actualites/environnement/2025-09-10/etude/les-bouteilles-d-eau-source-importante-de-nanoplastiques.php>

Nota Bene du comité environnement

Un rappel des objets recueillis

- lunettes.
- goupilles de canettes
- timbres
- sacs cadeau de bouteille de vin
- papier d'emballage

On ne recueille pas

- cartes de Noël, car réserve suffisante pour quelques années
- aucune bouteille de médicaments
- attache-pain en plastique.

Par Diane Laflamme, *responsable du comité environnement*

COMITÉ ENTRAIDE

Par Micheline Darveau

Maltraitance et bientraitance

Chaque personne a droit à son intégrité physique et psychologique. Donc pour enrayer la maltraitance alignons-nous sur une démarche de bientraitance.

La maltraitance se manifeste de différentes façons, dont abuser ou négliger une personne en ne lui assurant ni protection, ni sécurité, ni des soins adaptés à sa condition. Les abus et la négligence peuvent se manifester en paroles, gestes, isolement social, abus financiers, physiques ou psychologiques. De plus, ne pas entretenir des rapports respectueux envers la

personne est une forme de maltraitance.

Donc pour éviter la maltraitance et ainsi bien traiter la personne, respectons sa dignité, son estime de soi, ses valeurs, sa culture et ses croyances.

Le 15 juin prochain sera la journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées. Il ne faut pas hésiter à en parler et à agir.

La maltraitance c'est tolérance zéro !

Ligne téléphonique : Aide Maltraitance Adultes Aînés
1-888-489-2287

Adresse courriel : lignemaltraitance.ca

LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE, ÇA COMMENCE TÔT !

Par Micheline Darveau

Il y a quelques semaines, l'organisme Espace Chaudière-Appalaches a lancé une campagne de sensibilisation afin de permettre aux enfants de 3 à 12 ans de reconnaître les différentes formes de violence et de développer leur pouvoir d'agir pour y faire face.

Cette campagne vise aussi à outiller les adultes qui font partie de la vie des enfants pour éviter de reproduire ces violences et provoquer une remise en question de nos actions quotidiennes ayant un impact majeur sur l'estime de soi de nos enfants.

Pour ce faire, trois capsules vidéo ont été créées. Centrées autour du jeu, elles traitent :

- des relations inégalitaires entre adultes et enfants (comment on peut étouffer la voix d'un enfant lorsqu'on impose trop de règles sans offrir de possibilité de choix à l'enfant),
- de l'obéissance aveugle (comment on tente d'inculquer une obéissance aveugle sans encourager la réflexion chez l'enfant...ex.: fais tout ce que ta gardienne te demande),

- du grooming ou pédo-piégeage (processus de manipulation émotionnelle par lequel un adulte gagne progressivement la confiance d'un enfant dans le but de l'exploiter en utilisant la séduction, les cadeaux ou les jeux pour faire tomber ses résistances.

Comme le mentionne si bien Virginie Herrscher, animatrice en prévention chez Espace Chaudière-Appalaches, « Des fois, il faut brasser un peu les habitudes et tout ce qu'on reproduit sans nécessairement réfléchir ».

Si votre intérêt a été suscité, vous pouvez visionner l'entièreté des capsules vidéo en visitant le www.espacesansviolence.org/chaudiereappalaches

Source : *Le Journal de Lévis*

RETOUR SUR LA CONFÉRENCE D'ALAIN CREVIER :

ÊTRE : NOS QUÊTES DE SENS ET DE LIBERTÉ

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

Le 26 novembre dernier, c'était nul autre qu'Alain Crevier, journaliste et animateur de télévision et de radio, que nous recevions comme conférencier à l'AREQ Des-Deux-Rives. Monsieur Crevier nous a fait l'honneur d'accepter notre invitation de venir nous donner une conférence. Et ce avec une grande amabilité et une grande simplicité...

Comme l'écho de toutes nos quêtes de vie, de nos questionnements... « Que sommes-nous en train de devenir? Comment fabriquer de l'espoir? Comment nous construire nous-mêmes? »

Pour lui, où trouver ce qu'il faut de sérénité pour croire encore en nous-mêmes? Il pense que nous vivons une époque exceptionnelle, notre époque, avec la possibilité et même le devoir de redéfinir notre rapport au vivant. Et d'après lui, ça pourrait bien être déterminant pour la survie de notre espèce, voire de notre planète.

Il nous a raconté son chemin de vie et relaté l'histoire de différentes personnes rencontrées sur son chemin

et leurs influences. Il nous a parlé de cette soif qui efface l'incertitude, de ces étincelles que nous voulons découvrir et qui nous donnent l'impression que la vie vaut la peine d'être vécue. Où trouver la sérénité pour croire en nous-mêmes?

Et si nous nous étions trompés de quête? Et s'il fallait chercher quelque chose de plus simple et de plus proche de nous? Et si, dans un monde de possessions, il fallait se concentrer sur le fait d'Être, tout simplement? » Avoir ou être. Il a choisi Être comme dans « être vivant »

Un livre, des pages, des voix qui nous mènent dans nos quêtes de sens et de liberté. Il nous laisse sur l'idée que « l'important, ce n'est pas l'objectif, mais bien le chemin parcouru. Ce qui importe, c'est nous, notre humanité ».

Et Lao Tseu de renchérir : « Ne cherche pas à faire, contente-toi d'être ». D'après Alain Crevier, sa conférence et son livre: Être. Nos quêtes de sens et de liberté.

LA PAUSE POÉTIQUE *Par Jean-Noël Laprise (premier prix du concours de poésie 2025)*

Elles dansaient encore...

Inimaginable rêve,
Milliers de feuilles jaillissantes,
Rapidement,
Aux heures, aux semaines,
Qui passaient...

Une place unique,
Pour chacune,
Pour ce qu'elles seraient...

Maturité trop rapide,
Comme d'un coup,
De leurs missions propres...

Dernier droit, dernier soir, déjà,
Après deux mois trop courts...
Habillées d'une myriade de couleurs,
Les unes et les autres,
S'adonnèrent à la danse d'adieu,
Pleines le vent,
Avec un enthousiasme évident,
Et une inévitable nostalgie
Qui annonçait déjà la fin...

Une à une,
Tout de suite,
Décrochage, vol plané, mort...

Un temps si malheureusement éphémère...

RETOUR SUR LE DÎNER DE NOËL

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



Encore cette année, notre repas de Noël a connu un immense succès, 185 membres et amies ayant répondu à notre appel. Ensemble, nous avons levé notre verre à la magie des Fêtes et avons dégusté un repas traditionnel accompagné d'un verre de vin offert par le Conseil du secteur. Ce fut une belle occasion de partager rires, souvenirs et esprit des fêtes dans une ambiance festive. L'animation musicale fut confiée à Monsieur Réjean Clouet, accordéoniste professionnel, qui nous a interprété de la musique traditionnelle et des airs du répertoire évoquant pour chacun et chacune d'agréables souvenirs.

Que du bonheur !



Nos exposants ont brillé par leur talent et leur grande disponibilité auprès de nos invité(e)s. Pour l'occasion nous avons procédé au tirage de plusieurs prix de présence et nous avons remis un beau montant à la FLG provenant du



moitié-moitié et d'une activité où les gens choisissaient un bijou lorsqu'ils donnaient 5 \$ pour la Fondation Laure-Gaudreault.

Merci du fond du cœur pour votre présence et votre soutien ! Vous avez rendu cet événement encore plus magique. Merci à tous les membres du Comité de l'environnement qui vous ont demandé d'écrire un petit mot ou une pensée dans des cartes de Noël distribuées par la suite dans les CHSLD ou RPA où de nombreuses personnes vivent l'isolement. Merci aussi aux personnes qui ont apporté des denrées alimentaires non périssables pour distribuer aux personnes et familles qui vivent dans la précarité. M. Camil Paquet s'est chargé de les acheminer à bon port.

UN PETIT CADEAU, UNE GRANDE JOIE

Par Mario Devin

À 75 ans, dans quelques jours, quand mes enfants ou mon épouse me demandent ce que je désire pour Noël ou mon anniversaire, je réponds, un peu platement, « Je n'ai besoin de rien... » Je veux dire, en fait, que je n'ai pas besoin de grand chose matériellement parlant. J'ai un toit, de la nourriture, toutes sortes d'objets pratiques, plusieurs outils, etc.

Mes véritables besoins sont ailleurs et pas mal plus importants. Comme vous toutes et tous, j'ai soif de l'amour de ma famille, de l'affection de mes amis et de mes voisins. Un coup de téléphone, une belle pensée me font du bien et m'apportent de petits moments de joie qui mis, bout à bout, finissent par ressembler au bonheur.

J'aime bien, dans le temps de Noël, recevoir et envoyer des cartes de vœux. C'est une agréable surprise à chaque fois. J'imagine que c'est le cas pour la plupart d'entre vous. Il paraît même que cette tradition revient à la mode, un peu comme les 33 tours qu'on croyait disparus à jamais.

C'est dans cet esprit que votre comité environnement vous propose, depuis quelques années, lors du

dîner de Noël, de signer des cartes de vœux avec quelques mots de réconfort. La grande majorité des 185 personnes présentes au dîner ont eu la générosité de le faire. Ces petits cadeaux précieux ont été distribués au Manoir Archer et au Manoir Laure-Gaudreault pour la rive nord. Pour la rive sud, vos cartes ont été remises aux résidents et résidentes des RPA Le Petit Domicile et au RPA Au Coeur de Marie, de même qu'au CRDP (Centre de réadaptation en déficience physique).

Les personnes qui ont la chance de recevoir ces vœux sont très contentes que nous pensions à elles.

Merci chaleureusement à vous tous et toutes qui avez rempli ces cartes. Merci beaucoup aux personnes qui nous les ont données. Merci à Beneva pour les deux prix de présence et les stylos.

Votre comité environnement vous souhaite une belle année 2026, de la sérénité malgré les turbulences du monde actuel, de la santé et surtout plein de petits gestes d'amour et d'affection.

DONS DE DENRÉES NON PÉRISSABLES DE LA FÊTE DE NOËL

Par Camil Paquet

Encore cette année, la récolte de denrées a été fructueuse. En plus, des dons en argent ont aussi été donnés par des membres pour un montant de 70 \$. Cette somme a été remise au directeur de La Bouchée Généreuse, Monsieur Pierre Gravel, au 530, boulevard Hamel (Place Fleur-de-Lys). La Corporation Trudel offre 36 mois de loyer gratuitement à La Bouchée Généreuse en attendant sa relocalisation.

La Bouchée Généreuse est un organisme ayant 29 années d'existence. Elle a une banque alimentaire, une friperie et une épicerie communautaire dans le quartier Limoilou et nourrit plus de 1000 familles par semaine. Vos dons de biens ou de denrées contribuent à transformer le quotidien des gens.



Au nom de l'organisme et des bénéficiaires, M. Pierre Gravel nous remercie pour les dons.

Recycler, réutiliser, redonner : une mode qui nourrit.

MERCI POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Par Francine Tremblay, responsable sectorielle

Cette année marque un renouveau pour la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) avec l'adoption d'une nouvelle signature visuelle. En effet, la Fondation a récemment renouvelé son logo : le nouveau se veut un symbole de modernité et de continuité. Des outils promotionnels mettant en valeur cette nouvelle image seront disponibles sous peu.

La campagne 35\$ pour 35 ans, s'est terminée le 31 décembre 2025. Pour clore cette activité, le tirage d'une tablette iPad a eu lieu à la mi-janvier 2026 parmi les personnes donatrices.

Pour notre secteur Des-Deux-Rives (03D), l'opportunité de déposer une demande financière se termine le 15 mars 2026. Les demandes reçues sont ensuite analysées et présentées à notre CS et c'est lors de l'Assemblée générale régionale, le 12 mai 2026, que seront dévoilés les montants et les organismes retenus.

Il est encore temps de présenter votre demande d'aide financière. J'ai tous les documents en main. Pour plus d'informations communiquez avec moi à l'adresse suivante : francines.tremblay@gmail.com

Plusieurs d'entre vous font des dons personnels qu'ils transmettent directement à la Fondation. Ces gestes de générosité sont essentiels à la poursuite de la mission de la FLG et méritent d'être chaleureusement remerciés. (fondationlg.org). Un reçu vous est acheminé immédiatement, n'oubliez pas d'écrire région 03D pour que notre région puisse en profiter.

Voici un aperçu de nos réussites personnelles et de nos initiatives de financement.

Nous envoyons régulièrement des cartes de condoléances à la suite du décès d'un de nos membres de l'AREQ, accompagnées d'un don de 40\$ à la Fondation. À ce jour le montant pour l'année 2025 est de 480 \$.

Nos tirages moitié-moitié connaissent un beau succès. Celui tenu lors du dîner de Noël 2025 a permis de recueillir 711\$, somme partagée avec un de nos membres, Monsieur Guy Grégoire, reparti avec 355,50\$. Lors d'une autre activité, Madame Andrée Gosselin était repartie avec la somme de 151\$. Félicitations à nos gagnants.

Notre 1^{re} vice-présidente, Claudette Boily, a généreusement fait don du produit de la vente de superbes bijoux, vendus au prix de 5\$ chacun, permettant ainsi d'amasser la somme de 190\$ au profit de la FLG. Un immense merci à cette artiste renommée et très appréciée de notre secteur.

Un encan silencieux suivra bientôt. Soyez prêts et prêtes à y participer et à faire des découvertes exceptionnelles.

Merci à toutes et à tous pour votre engagement et votre soutien continu envers la Fondation Laure-Gaudreault.



COMITÉ DES HOMMES

Bien le bonjour aux hommes du secteur des Deux-Rives !

Nous sommes heureux de reprendre contact avec vous, les hommes de notre secteur, pour vous offrir de participer à une initiative qui saura vous plaire, nous l'espérons...

Notre nouveau projet s'inspire du contenu de l'activité régionale qui marquait la JIH (Journée internationale des hommes) de l'année 2014, sous le thème « Des modèles qui nous inspirent ». Nous avons alors demandé aux hommes d'écrire un petit quelque chose, avec l'intention de présenter un recueil des textes soumis, ce qui fut fait, avec « Des hommes racontent ».

Après plus de dix ans, nous reprenons cette activité pour notre secteur. Nous espérons que plusieurs d'entre vous voudront bien y participer en y plaçant leurs mots, leurs histoires, leurs témoignages, leurs questionnements, leurs réalisations, etc. Par cette nouvelle parution, nous voulons tous nous enrichir du vécu des hommes de notre secteur.

Surtout messieurs, n'hésitez pas, et venez vous raconter, pour nous faire plaisir !

Voici les consignes destinées aux « écrivains » :

- Produisez un texte ou deux, avec un titre pour chacun ;
- D'une longueur d'une page ou deux ;
- Dans le format 8 1/2 X 11.
- Écrivez à l'ordinateur, en Word si possible ;
- Utilisez la police d'écriture Times New Roman, si possible.

Dès que vos textes seront prêts, nous vous invitons à les faire parvenir à :

- Jean-Noël Laprise : jennel45@hotmail.com
- Ou à Line Gagné : gagneline.30@gmail.com

CONCOURS DE POÉSIE

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

La poésie est une forme d'expression créative qui permet de laisser parler son imagination pour raconter des histoires, pour s'exprimer sur des réalités vécues ou simplement jouer avec les mots.

Le premier prix est décerné à Jean-Noël Laprise pour son poème : Elles dansaient encore... ;

Le deuxième prix est décerné à Adriana Nuncio pour son poème : À Québec ;

Le troisième prix est décerné à Lise Laframboise pour son poème : Émotions climatiques.

Un quatrième prix a été ajouté et mérité par Bernard Casault pour son poème : La chaise berçante.

Je remercie chaleureusement les quatre auteurs de ces merveilleux poèmes.

Monsieur Serge Roy, en remplacement de Monsieur Donald Labbé, a choisi les gagnants et nous le remercions de tout cœur.

Lors de sa réunion du 7 janvier 2026, le CS a décidé de reconduire le concours de poésie et de l'ouvrir aux autres secteurs de la région. À vos crayons, tout le monde.

Et si, on se dit, tiens et si moi aussi, j'osais...

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2026

Le vendredi 6 mars 2026, vous êtes toutes et tous invité·e·s à participer à la journée internationale des droits des femmes qui se tiendra à **l'hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels à Québec.**

Sous le thème « Générations deboutte ! »

Accueil à partir de 8 h 30

9 h 30 : 1^{re} conférence



Cheminement de vie et recherche en cancérologie : être femme, immigrante, médecin et scientifique
par Nataly Espinoza Suarez

Madame Suarez, médecin, arrivée au Québec depuis 5 ans, a élu domicile à St-Joseph de Beauce. Elle travaille comme chercheuse en cancérologie au CHU de Québec. Elle nous présentera son parcours et le fruit de ses travaux sur le cancer.

10 h 45 : Pause

11 h : 2^e conférence



La justice réparatrice par l'organisme Equijustice
Par Olivier Ouellet,
directeur et médiateur, et

Julia Richard, directrice adjointe et médiatrice.



La justice réparatrice est une approche de la justice qui met l'accent sur la réparation des torts causés par un événement, en favorisant un dialogue volontaire, sécuritaire et constructif entre les personnes concernées. Au lieu de punir ou d'éduquer, la justice réparatrice vise plutôt à reconnaître les torts causés, à responsabiliser ou à réparer, toujours en plaçant les personnes et leurs attentes au centre des préoccupations. Une réflexion porteuse de sens en cette journée dédiée à l'égalité et à la dignité, qui invite à repenser notre manière de faire justice ensemble.

12 h 15 : Dîner

13 h 30 : Tour de chant



Hommage en chanson à des femmes marquantes

Par Ginette Paradis

Depuis l'âge de onze ans, Ginette Paradis chante sans arrêt. Elle a appris auprès des meilleur·e·s notamment avec Claude Vallières, Marie-Claire Séguin et Marc Chabot. Ginette fréquente depuis toujours la poésie et les paroles des grands et des grandes. À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, elle nous amènera dans des univers féminins qui ont façonné notre culture, telles : Pauline Julien. Clémence Desrochers, Luce Duffaut, Véronique Sanson, Ariane Moffat, Barbara, Mara Tremblay, pour n'en nommer que quelques-unes. Un spectacle à voir, qui nous fera fredonner.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES — Le vendredi 6 mars 2026

Journée internationale des droits des femmes 2026
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels à Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité·e _____

Coût : 25 \$membre - 45 \$ non-membre

Date limite d'inscription avant le 25 février 2026

ORNITHOLOGUES AMATEURS AU NORD DU PÉROU

Par Andrée Gosselin, comité socio-éducatif, et Huguette Lamontagne

Le mercredi 18 mars 2026, une de nos membres et ornithologue un cran plus élevé qu'amateur, Madame Claire Bélanger, a accepté de nous présenter un déjeuner/conférence. Après l'Afrique il y a quelques années, c'est au Pérou qu'elle nous emmène cette fois-ci.

Elle nous entretiendra de ce qui fut un périple ornithologique de trois semaines dans les Andes du nord du Pérou en janvier et février 2025. Ses photos « d'amateur » mettront en valeur des paysages et surtout la faune ailée, dont plusieurs magnifiques colibris et même des espèces endémiques. Souvent levés bien avant l'heure des poules, les équipiers ont parcouru routes et sentiers à la recherche de leurs cibles quotidiennes : de Trujillo jusqu'à Tarapoto vers l'est et de ce point vers Chiclayo à l'ouest. Elle présentera également un quartier de Lima, Miraflores, où elle est demeurée une semaine avant le début de l'expédition.

C'est avec plaisir qu'elle partagera avec nous les belles découvertes de son groupe. Nous vous convions donc à venir en grand nombre découvrir avec elle ce beau pays et sa faune magnifique.



Photo prise à Ica, Pérou

Photo prise à Lima, jardin fleuri.

(Huguette Lamontagne)



DEUX ACTIVITÉS POUR SE DIVERTIR ET APPRENDRE

Par Claudette Hanna, responsable du comité des femmes

Dans le cadre des Programmes Toujours en Action (PTEA), le comité des femmes présente deux activités spéciales le 24 mars. En avant-midi, venez vous faire surprendre par un mathémagicien ! La Magie des Maths a été lancée en 2008 pour rendre les mathématiques accessibles, vivantes et engageantes pour tous. Elle a été conçue pour favoriser la résolution de problèmes ludiques et valoriser l'apprentissage par l'exploration et le jeu. Vous êtes donc invités à explorer la magie dans les mathématiques.

Un étudiant universitaire sera là pour vous présenter des tours de magie qui s'appuient sur les mathématiques et sur la logique. Vous allez devenir acteur en étant appelé à piger une carte, à choisir un objet ou encore à dicter un nombre. Les membres de l'audience

seront invités à reproduire des tours de magie, puis tenter d'élucider le mystère et de comprendre le fonctionnement derrière les tours. Tout se fera dans une ambiance de jeu.

En après-midi, vous sera présenté un documentaire produit par le Conseil du statut de la femme intitulé « Les Héritières ». Dans celui-ci, Marie-Soleil Dion, comédienne et animatrice, ira à la rencontre de neuf femmes inspirantes, telles que Mme Aline Desjardins et Mme Anja Okuka, qui ont contribué à notre société par leur implication dans leur vie personnelle et dans leur travail.

Source : Conseil du Statut de la Femme



CONFÉRENCE : LES FILLES DU ROI ET LEUR UNIVERS MUSICAL, LE 2 AVRIL 2026

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

Nous vous proposons une conférence donnée par Nathalie Fortin, accompagnée de Danielle Pinsonneault, visant à nous faire découvrir l'histoire des Mères, entrecoupée de témoignages des Filles du Roi. Nous allons découvrir ces pionnières de la Nouvelle-France et leur apport exceptionnel au développement de la colonie. Elles mettront en lumière les points suivants : le recrutement, le départ de la France, la traversée, l'accueil dans la colonie, le choix d'un bon mari, l'habitation, l'alimentation, l'habillement et les us et coutumes

En deuxième partie, le comité des arts vous propose l'univers musical des Filles du Roi. Nous recevons François Leclerc, enseignant en musique, retraité du Cégep Sainte-Foy. Ce dernier a recueilli depuis de nombreuses années d'innombrables informations sur les musiques en vogue au temps des Filles du Roi et de leurs premiers descendants. Airs populaires de l'époque (notamment de villes de départ de plusieurs Filles du Roi comme Dieppe, Rouen, La Rochelle) et des musiques des cours royales de France (Louis XIV et Louis XV) se côtoient lors de cette présentation qui saura émerveiller à la fois les mélomanes et les fervents

d'histoire. Au luth, à la guiterne et à la guitare baroque, le musicien interprète, en version solo, des extraits des disques de l'Ensemble Terra Nova qu'il a fondé.

François Leclerc a agi comme responsable des recherches historiques et musicales, instrumentiste, directeur musical et producteur. Ces initiatives, soutenues par le Conseil des Arts du Canada, le Conseil des arts et des lettres du Québec et le Ministère du Patrimoine canadien, constituent le panorama de la musique en Nouvelle-France le plus complet jamais réalisé ! Présenté avec dynamisme et passion, ce concert est agrémenté de commentaires et d'anecdotes sur le rôle de la musique dans la vie quotidienne de l'époque, les instruments de musique présents en Nouvelle-France, les personnages importants de notre histoire qui étaient musiciens.



FÊTE DE L'AMITIÉ

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

ENCAN SILENCIEUX AU PROFIT DE LA FLG

Le comité des arts organise de nouveau un encan silencieux le 13 février 2024, dont les profits iront entièrement à la FLG. Nous vous présenterons des œuvres (tableaux, aquarelles, photos artistiques, etc.) offertes gracieusement par nos membres. Comme pour la fête du 40^e de l'AREQ Des-Deux-Rives, une feuille d'enchère dédiée à chaque œuvre identifiée sera disponible. Les personnes désirant participer devront y inscrire leur nom/prénom, numéro de téléphone et leur mise. Chaque nouvelle offre devra être inscrite sur la ligne suivant l'offre précédente. La feuille d'enchère sera retirée par la personne responsable de l'encan.

L'inscription d'une mise sur la feuille d'enchère d'une œuvre vaut pour contrat d'engagement d'achat de celle-ci dans le cas où la mise remporte les enchères. L'attribution de l'œuvre se fera au plus haut soumissionnaire à la clôture de l'encan, la personne devra régler en argent comptant, en chèque ou par Interac et elle prendra possession de l'œuvre à la fin de la journée.

Tous les profits reviendront à la Fondation Laure-Gaudreault.

Si vous avez des œuvres à donner, veuillez communiquer avec moi soit par courriel, claudetteboily@hotmail.com, ou par téléphone au 418-657 5909.

NÉCROLOGIE

« Si tu aimes une fleur qui se trouve dans une étoile,
c'est doux la nuit, de regarder le ciel ». Antoine de Saint-Exupéry

Nos sincères condoléances aux familles et ami(es).

Nos chaleureuses pensées vous accompagnent dans cette douloureuse épreuve.



Madame Marcelle Tremblay, décédée le 31 mai 2025.

Madame Gisèle Poulin, décédée le 9 juin 2025, à l'âge de 94 ans.

Madame Patricia Richard Vallée, décédée le 25 juin 2025, à l'âge de 66 ans.

Sœur Rita Hardy, décédée le 13 juillet 2025, à l'âge de 89 ans, elle était sœur de la Charité après 71 ans de vie religieuse.

Monsieur Normand Plante, décédé l'an dernier, le 26 août 2024, à l'âge de 74 ans, il était l'époux de madame Micheline Bourassa membre associée.

Madame Colombe Gagnon, décédée le 23 septembre 2025, à l'âge de 66 ans, elle était l'épouse de monsieur Gaétan Anderson.

Madame Lise Lafleur, décédée le 25 septembre 2025 à l'âge de 84 ans.

Monsieur Denis Olivier, décédé le 26 septembre, à l'âge de 81 ans.

Sœur Lisette Grondin, décédée le 25 novembre 2025, à l'âge de 82 ans.

Madame Dorothee Thibault, décédée le 4 septembre 2025.

Monsieur Guy Roux, décédé le 1er octobre à l'âge de 74 ans, il était l'époux de madame Céline Roy, tous les deux membres de notre AREQ et retraités de l'enseignement secondaire.

Madame Thérèse Lessard, décédée le 29 septembre 2025, à l'âge de 87 ans, elle était la mère de madame Rachelle Bourget.

Madame Jeanne Caron, décédée le 24 octobre 2025, à l'âge de 84 ans, elle était la sœur de mesdames Lorraine, Véronique et Lisette.

Madame Cécile Landry, décédée le 28 novembre 2025, à l'âge de 99 ans, elle était la sœur de monsieur André Landry. Mme Landry a été directrice-adjointe à l'école De Rochebelle.

Madame Nicole Savoie, décédée le 28 novembre 2025, à l'âge de 80 ans.

Madame Denise Vaillancourt, décédée le 7 décembre 2025, à l'âge de 80 ans.

Madame Jacqueline Paradis, décédée le 7 décembre 2025, à l'âge de 85 ans, elle était la sœur de monsieur Robert Paradis et la belle-sœur d'Adrienne Sylvain.

Madame Jeannine Chevrette, décédée le 8 décembre 2025, à l'âge de 100 ans.

Monsieur Mario Guimont décédé le 9 décembre 2025, à l'âge de 71 ans, il était le frère de Christiane Guimont et le beau-frère de Daniel Champagne.

Monsieur Léonard Vachon, décédé le 16 décembre 2025, à l'âge de 87 ans.

Lorsque vous êtes informé·e·s 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, 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

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE VOTRE SECTEUR ?

Veuillez prendre note qu'il y a deux façons de s'inscrire et nous vous demandons votre collaboration, par respect pour les bénévoles qui travaillent à ce dossier, de suivre les consignes en inscrivant tous les renseignements demandés.

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, 403-3707,
Des Compagnons, Québec, QC G1X 4Z5

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

Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

Par 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

*Pour toute question touchant votre inscription, ou pour annuler votre inscription, une seule façon de procéder : envoyer un courriel à : francines.tremblay@gmail.com
Aucun remboursement après la date limite d'inscription.*

COUPONS D'INSCRIPTION

DÉJEUNER CONFÉRENCE (ORNITHOLOGIE PÉRUVIENNE) — 18 MARS 2026

Le 18 mars 2026 à 10 h (accueil à 9 h 30)
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____
Adresse _____
Courriel _____ Téléphone _____
Invité-e : _____

Coût : 20 \$/membre

40 \$ non-membre

Date limite d'inscription avant le 9 mars 2026

LA MAGIE DES MATHÉMATIQUES ET PROJECTION DE « LES HÉRITIÈRES »

**Le 24 mars 2026 à 10 h 30 (accueil à partir de 10 h)
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : 20 \$/membre 40 \$ non-membre (dîner inclus)

Date limite d'inscription avant le 13 mars 2026

LES FILLES DU ROI ET LEUR UNIVERS MUSICAL– LE 2 AVRIL 2026

**Le 2 avril 2026 à 10 h (accueil à partir de 9 h 30)
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : 20 \$ membre 40 \$ non membre (dîner inclus)

Date limite d'inscription avant le 23 mars 2026

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE SECTEUR (AGS)

**Le mercredi 15 avril 2026, 9 h 30, accueil à partir de 9 h
200, Chemin des Lacs, Lac-Beauport, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : 20 \$ membre – 40 \$ non membre (dîner inclus)

Cochez svp : Je prendrai l'autobus : Maxi (Saint-Romuald), 8 h 15

☐

Winners, Place des Quatre-Bourgeois, 8 h 30

☐

Je ne prendrai pas l'autobus

☐

**Pour vous inscrire, utilisez INTERAC ou encore, envoyez le coupon d'inscription et votre chèque libellé à :
AREQ DES DEUX-RIVES, par la poste à Francine Tremblay, 403-3707, avenue des Compagnons, Québec, QC, G1X 4Z5
francines.tremblay@gmail.com.**

Date limite d'inscription le 3 avril 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



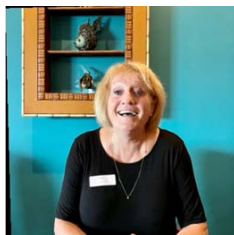
Claudette Boily



Ghislaine Couturier



Robert Paradis



Line Gagné



Francine Tremblay

BULLETIN SECTORIEL AREQ 03D

Conception et réalisation :

Huguette Lamontagne et Luciana Tesolin

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 : 40560505

Prochaine parution : Mars 2026

Date de tombée : Le 4 mars 2026

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

Courriel : areqdeuxrives03d@gmail.com

Conseil de secteur Des-Deux-Rives

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