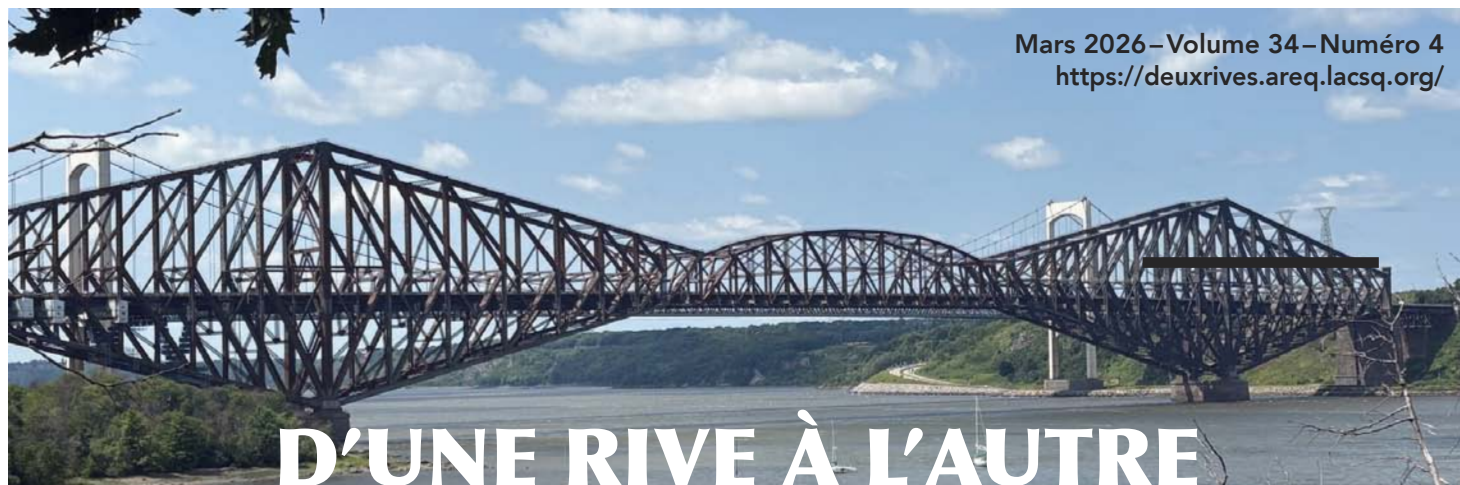




D'UNE RIVE À L'AUTRE

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Huguette Lamontagne

Bonjour à toutes les lectrices et tous les lecteurs de ce bulletin.

Après un hiver particulièrement rigoureux, le printemps frappe à nos portes et je ne crois pas que qui que ce soit s'en plaigne, sauf peut-être nos amateurs de sports hivernaux qui voient fondre la neige avec une larme à l'œil. Mais, ce n'est pas le froid qui nous a tenu-e-s loin des activités. Depuis notre dernière parution nous avons eu l'occasion de nous rencontrer soit au niveau sectoriel (Brunch « bienvenue 2026 », fête de l'amitié), soit au niveau régional (journée internationale du droit des femmes). Dans toutes ces circonstances, nous avons oublié la froidure et l'avons troquée contre la chaleur de nos rencontres.

Nous amorçons le dernier droit de la dernière année du triennat 2023-2026 et avons déjà commencé à préparer la première année du prochain, 2026-2029. Sortez donc votre agenda puisque nous allons vous offrir en primeur quelques dates d'activités. Les détails apparaîtront dans le prochain numéro, en septembre 2026.

Il y a deux sujets dont je veux vous entretenir : la fréquence du bulletin et les départs hâtifs lors des activités qui s'étendent sur deux demi-journées. Commençons par le premier : nous sommes un des rares secteurs qui publie encore 4 numéros du bulletin d'information. Les autres sont passés à 2 ou 3 parutions. Il y a quelques semaines, l'AREQ nationale a mené une enquête pour connaître les coûts associés aux bulletins : pour notre secteur, le montant dépasse 10 000 \$, même si plusieurs d'entre vous ont choisi de le consulter de façon électronique seulement. Les coûts n'arrêteront pas d'augmenter : frais de montage, d'impression, d'expédition. Le CS a fait une première réflexion qu'il a soumise aux porteurs de dossiers le 27 février : tout le monde était d'accord pour cette refonte de nos fréquences de communication écrite. L'an prochain, trois numéros seront publiés, en août et décembre 2026 et mars 2027. Nous vous rappelons que choisir la version électronique vous permet de voir le bulletin en couleur.

(suite à la page suivante)

SOMMAIRE

Mot du président régional.....	2
Convocation à l'AGR	3
Convocation à l'AG de la FLG.....	4
Journée de la Terre	5
Journée internationale des femmes	6
Club de lecture.....	7
Nécrologie	7
Comité VIACTIVE	8
Comité des arts	9
Conférence les Filles du roi.....	10
Une bonne nouvelle	10
Interdire le cellulaire.....	11
Fondation Laure-Gaudreault.....	12
Comité des hommes	13
Comité des femmes	13
Comité entraide	14
Viennoiseries - conférence	14
Comité de l'environnement.....	15
La prévention de la violence	16
Calendrier des activités	16
Un geste qui peut changer une vie	17
Concours de poésie	17
La pause poétique.....	18
Saviez-vous que	19
Comment s'inscrire aux activités	19
Les comités	20

MOT DE LA PRÉSIDENTE (suite)

Le deuxième sujet est un peu plus délicat. Plusieurs membres et organisateurs d'activités ont remarqué que des personnes partent après le dîner, dégarnissant l'assistance en après-midi. C'est un phénomène qu'on observe tant au niveau sectoriel qu'au niveau régional, ce qui est décevant pour les organisateurs et les intervenants qui s'interrogent sur la pertinence de leur présentation. Ce serait apprécié si tout le monde demeurait présent jusqu'à la fin prévue de l'activité.

Les derniers mois seront bien remplis. Je vous invite à consulter le calendrier d'activités et à vous inscrire au plus tard à la date indiquée sur le coupon d'inscription. Les membres rivalisent d'imagination pour vous offrir des conférences dont le thème peut sortir des sentiers battus. Venez vous faire surprendre!

Au plaisir de se rencontrer à l'assemblée générale sectorielle (AGS) le 15 avril.

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Après avoir passé du bon temps avec la famille et les amis, les mois suivant la période des fêtes peuvent parfois sembler un peu calmes. C'est le moment idéal pour participer aux activités de l'AREQ et pour rencontrer des collègues de travail ou de nouvelles personnes partageant les mêmes valeurs que nous. Ces événements sont l'occasion de s'informer, de se mobiliser, d'élargir notre compréhension des enjeux actuels et de s'engager dans des actions concrètes.

Cela signifie également que, dans quelques mois, se tiendra le prochain congrès de l'AREQ. 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 sectorielle et régionale devient donc

prioritaire, car plusieurs d'entre nous serons 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.

Par 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.**



Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Québec– Chaudière-Appalaches

A2526-AGR-OJ-01

CONVOCATION

36e Assemblée générale des membres de l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches

Date : le mardi 12 mai 2026

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

**Les membres de l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches sont convoqués
à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu
à l'Hôtel Québec, 3115, Avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6
SVP Apportez votre carte de membre**

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Présentation de la présidence d'élection (art.18.04)
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 36e Assemblée générale A2526-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 35e Assemblée générale A2425-AGR-PV-01
6. Réception du rapport de la présidence et des rapports des responsables de comités régionaux
7. Rapport de la trésorière
 - 7.1 Présentation et réception du rapport financier régional 2024-2025
 - 7.2 Présentation et réception du rapport régional 2025-2026 (au 30 avril 2026)
8. Nomination des personnes scrutatrices (art.18.04)
9. Élections (art 14.02 a et b)
10. État de réalisation et réception du plan d'action régional (art.14.02c) et état de sa réalisation
11. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
12. Présentation des artistes et remise de prix de participation
13. Prix de présence
14. Levée de l'assemblée
15. Repas

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

**Région Québec–Chaudière–Appalaches
Hôtel Québec, le mardi 12 mai 2026, après le diner.**

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue de la présidente
 2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
 3. Nomination à la présidence et au secrétariat d'élection
 4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidature
 5. Adoption du procès-verbal du 27 mai 2025
 6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
 7. Bilan financier de 2025
 8. Élections: secrétariat et trésorerie
 9. Période de questions
 10. Levée de l'assemblée
 11. Remise des chèques pour les bénéficiaires
- Inscription sur place.

Marie Nadeau, présidente de la FLG

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE – LE MARDI 12 MAI 2026

**Le 12 mai 2026 à 9 h 30 (accueil à partir de 9 h)
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : 25 \$ membre 45 \$ non membre (dîner inclus)

Date limite d'inscription le 8 avril 2026

JOURNÉE DE LA TERRE (ACTIVITÉ RÉGIONALE)

VIE DE L'AREQ - Journée régionale environnement

Date : mercredi 22 avril 2026

Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui sauront vraiment vous intéresser.

Vous pourrez entendre des conférencières dynamiques et engagées qui sauront vous donner espoir pour un monde meilleur.

9 h : Ouverture des inscriptions

9 h 45 : Mot de bienvenue

10 h : *Conférence par Marie-Claude Roy de Québec'ERE*

ayant pour sujet « Moi, je ne contamine pas ! » avec l'approche d'un contrat d'engagement pour poser un geste concret.



D'où vient l'eau que nous utilisons chaque jour et que devient-elle après son passage dans nos maisons? La conférencière nous convie à réfléchir à

notre consommation d'eau et à mieux comprendre les répercussions de l'usage de polluants sur l'environnement. À travers les échanges, nous serons amenés à porter un regard plus conscient sur les produits domestiques que nous utilisons dans nos activités quotidiennes, à la maison comme dans nos loisirs, afin d'adopter des gestes plus responsables pour la préservation de cette ressource essentielle.

10 h 45 : Pause

11 h : Suite de la conférence, échanges et remerciements

12 h : Dîner



13 h : *Conférence par Véronick Raymond : Les enjeux de la mode sur l'environnement.*

Véronick Raymond a un parcours atypique qui la rend inclassable. Professionnelle des arts de la scène et des médias, elle fait présentement une maîtrise en bioéthique à

l'École de santé publique de l'Université de Montréal.

Elle donne également des conférences sur des enjeux sociaux et des formations en communication. Elle dirige bénévolement le Festival Ciel d'août, dans les Laurentides, événement qui célèbre le patrimoine naturel et immatériel, dont les pratiques artisanales textiles. Enfin, elle présente chaque semaine une chronique scientifique au magazine radio Moteur de recherche sur ICI Radio-Canada Première et tient la chronique Coup d'œil techno au magazine télé Ça me regarde sur AMI-Télé.

Sa conférence touchera les enjeux environnementaux reliés à la mode, notamment l'exploitation humaine dans l'industrie textile, la surproduction vestimentaire, l'utilisation de fibres et de produits toxiques dans la fabrication des vêtements. Elle abordera aussi la disposition des textiles, présentera les mouvements sociaux pour une mode durable et les pistes de solution, dont l'utilisation de fibres d'asclépiade. Enfin, Mme Raymond fera un lien avec nos anciennes pratiques de récupération des textiles qui étaient au cœur des pratiques artisanales.

15 h : Fin de l'activité.

ACTIVITÉ RÉGIONALE EN ENVIRONNEMENT

**Le mercredi 22 avril 2026 à 9 h 45 (accueil à partir de 9 h)
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : 25 \$ membre

45 \$ non membre (dîner inclus)

Date limite d'inscription le 8 avril 2026

LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES, UN FRANC SUCCÈS !

Par Huguette Lamontagne, présidente

C'est le 6 mars, deux jours avant la date officielle, que nous avons célébré régionalement la journée internationale des droits des femmes.

Le comité régional des femmes nous avait concocté une journée ponctuée de conférences et d'une activité plus ludique. En avant-midi, madame Nataly Espinoza Suarez nous a entretenu·e·s de son parcours comme médecin et femme de sciences immigrante. Sa présentation fut suivie par celle de l'équipe d'Équijustice-Beauce. Les amateurs du téléroman Mea Culpa, étaient en pays de connaissance !

Après le diner, le duo formé de Ginette Paradis et Marc Chabot, appuyé par la chorale dynamique des participant·e·s, a rendu hommage aux grands de la chanson française en interprétant quelques chefs-d'œuvre qui ont bercé notre âge adulte. Ce fut une journée fort agréable qui nous a aussi rappelé que la cause de l'égalité n'est pas encore définitivement gagnée et que nous devons être à l'affût des menaces qui planent sur nos droits.



Photos Huguette Lamontagne

MARS, LE MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE *ou quand les fraudeurs veulent faire de vous leur gagne-pain*

Une dame que je connais m'apprenait récemment qu'elle a été victime de fraudeurs. Pourtant, ce n'est pas parce que les mises en garde sont inexistantes ! Partout, dans les journaux, dans les courriels de nos institutions financières, dans les reportages, etc., on nous met en garde contre ces requins qui ont en tête l'appropriation de nos biens durement accumulés. Mais, les fraudeurs aussi raffinent leurs stratégies. Il faut donc demeurer vigilant, surtout avec l'arrivée de l'intelligence artificielle (IA). Récemment, j'ai vu passer une vidéo sur les médias

sociaux, mettant en scène Mark Carney, l'actuel premier ministre canadien, incitant les auditeurs à acheter de la crypto monnaie. Je dois avouer que c'était assez bien fait. Question : est-il raisonnable de penser que notre PM, un ex-banquier, a le temps de faire de la publicité pour vanter un produit que peu de gens comprennent ? Et bien, croyez-le ou non, certains se sont fait prendre et ont perdu gros.

Ne soyez pas dupes !

CLUB DE LECTURE *(Une nouveauté pour 2026-2027)*



Un club de lecture est un espace d'échanges sur des livres favorisant la diversité des points de vue et de discussions. La forme que ça pourrait adopter est une série de 4 rencontres ou plus, d'une durée de 1 h 30, sur des livres de tout genre et styles confondus : bandes

dessinées, romans, récits de voyages, recueils de nouvelles, biographies, politique, etc. Les buts poursuivis seraient de :

- Partager des découvertes en lecture et d'échanger sur des coups de cœur ;
- Découvrir des livres différents qui nous feront réfléchir sur la vie et enrichir nos connaissances ;

- Découvrir de nouveaux auteurs ;
- Vivre des échanges autour de lectures partagées ;
- Joindre l'utile à l'agréable en bonne compagnie ;
- Et, peut-être l'occasion de discuter de politique.

L'animation peut se faire à tour de rôle ou par une personne intéressée.

Les rencontres peuvent avoir lieu dans une bibliothèque municipale, question d'avoir accès à un local à faible coût ou gratuit et des livres gratuits ou autres suggestions.

Si ça vous intéresse, communiquez avec moi, pour manifester votre intérêt par courriel :

ghislaine.couturier@gmail.com

Références : Wikipédia

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

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

Monsieur Denis Olivier, décédé le 26 septembre 2025, à l'âge de 81ans, il était l'époux de madame Claudette Gagnon.

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

Monsieur Pierre Hélie, décédé le 30 décembre 2025, à l'âge de 85 ans, il était l'époux de madame Louise Lessard.

Monsieur Normand L'Écuyer, décédé le 4 janvier 2026, à l'âge de 89 ans, il était l'époux de madame Hélène Raymond.

Monsieur Patrick Gagné, décédé le 22 janvier 2026, à l'âge de 80 ans, il était l'époux de madame Raymonde Roy.

Monsieur Raymond Dolbec, décédé le 16 janvier 2026, à l'âge de 95 ans.



*Nos sincères condoléances aux familles et ami-e-s.
Nos chaleureuses pensées vous accompagnent dans
cette douloureuse épreuve.*

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, veuillez communiquer avec moi. Si la personne n'est pas membre de notre association son décès ne sera inscrit dans le bulletin. Cependant, un membre qui perd son conjoint ou conjointe ou un enfant, l'information sera mentionnée dans notre nécrologie. Veuillez communiquer avec Claudette Boily, 418-657-5909, claudetteboily@hotmail.com

COMITÉ VIACTIVE



L'équipe de VIACTIVE vous propose un texte d'après un article de Martine Caron, infirmière clinicienne, qui nous rassure sur l'importance de l'activité physique, nous incitant à poursuivre dans le même sens afin de nous garder en bonne santé !

Bonne lecture !!!

Suzanne F., Micheline C., Claudette H. et Solange B.

Les aînés sont plus en santé qu'on le pense

Lorsqu'on parle des personnes âgées, l'image qui s'impose est souvent celle de la maladie, de la perte d'autonomie ou de l'hébergement en CHSLD. Pourtant, comme le souligne l'infirmière clinicienne Martine Caron dans son article, cette perception ne correspond pas à la réalité de la majorité des personnes aînées.

Selon les données de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), 88 % des personnes âgées de 75 à 84 ans et 62 % des 85 ans et plus vivent toujours à domicile de façon autonome. Ces statistiques rappellent que le vieillissement n'est pas synonyme de dépendance, mais plutôt une étape naturelle de la vie.

De plus, l'exercice physique constitue un pilier du vieillissement en santé. Il aide à maintenir la masse musculaire et la force, deux éléments essentiels pour prévenir les chutes et conserver son indépendance. La

marche, la natation, le vélo ou des exercices adaptés suffisent à procurer des bénéfices significatifs. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aux personnes âgées au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine (OMS, 2020).

Avec l'âge, les besoins nutritionnels changent. Martine Caron recommande d'adapter l'alimentation en privilégiant des repas plus légers mais plus fréquents, tout en assurant un apport suffisant en protéines afin de préserver la masse musculaire. L'hydratation est également essentielle, car la sensation de soif diminue souvent avec l'âge.

Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, fibres et protéines de qualité, contribue autant à la santé physique qu'au maintien des fonctions cognitives.

Références

Caron, M. (s. d.). *Les aînés sont plus en santé qu'on le pense*. SB+ Santé.

Institut national de santé publique du Québec. (s. d.).

Données statistiques sur l'autonomie des aînés au Québec. Gouvernement du Québec.

Organisation mondiale de la Santé. (2020). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité*. Organisation mondiale de la Santé.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

COMITÉ DES ARTS

Par Claudette Boily, responsable du Comité des Arts, 1^{re} vice-présidente

Retour sur la Fête de l'Amitié

Encore cette année, la Fête de l'Amitié fut une belle occasion de créer des moments de partage et de plaisir tout en dégustant un succulent repas. Nous étions plus de 100 membres ou invité·e·s à l'Hôtel Québec, ce 13 février 2026, à admirer un magnifique centre de table confectionné par notre équipe de décoratrices, Mesdames Andrée Guay et Ginette Couture.

Leur créativité a sûrement contribué à créer une ambiance chaleureuse et festive tout en servant de sujet de conversation.

Les membres de notre comité ont participé à différentes tâches, notamment l'exposition d'œuvres d'artistes et la préparation d'une activité « L'amour et douze citations inspirantes ». Grâce à la générosité de nos participant·e·s, un 2^e encan silencieux a permis d'amasser 485 \$ au profit de la FLG : nous remercions nos membres pour les dons d'œuvres et de sérigraphies. Votre présence a été grandement appréciée et nous donne un encouragement pour continuer à vous offrir, des activités intéressantes. Nous ne pouvons pas passer sous silence le travail des organisateurs et organisatrices : leur implication et leur aide précieuse ont été la clé de cette journée, que ce soit, les membres du

CS, les préposées à l'inscription et à la vente de billets pour le tirage du moitié-moitié, les membres qui s'occupent des centres de table et du chocolat offert et enfin du tirage des prix de présence.

L'assemblée générale de secteur (AGS) se tiendra le 15 avril 2026, à l'Érablière du Lac-Beauport. Nous vous invitons à venir exposer une ou deux de vos œuvres. En présentant vos créations, vous courez la chance de gagner le prix « Coup de Cœur » soit un montant de 100 \$ pour le 1^{er} prix, 75 \$ pour le 2^e prix et finalement 50 \$ pour le 3^e prix. Un billet de vote sera remis à chaque personne au moment de l'inscription et nous

vous demanderons de voter pour votre œuvre préférée. Il n'y a pas de limite de participants. Vous devez donner un titre à votre œuvre ainsi que la technique employée et ne pas vous identifier. Cette exposition sera l'occasion pour les nouvelles personnes retraitées de faire connaître leur talent artistique. Le ou la gagnante du premier prix pourra présenter son œuvre, à l'AGR, le 12 mai, à l'Hôtel Québec et recevra un montant de 100 \$. Si vous désirez participer, l'inscription est obligatoire, communiquer avec : Cécile Richard 418-871-9663 ou par courriel à l'adresse suivante :

cecile40.richard@hotmail.com



CONFÉRENCE LES FILLES DU ROI ET LEUR UNIVERS MUSICAL

Rappel

Nous vous attendons en grand nombre, pour une conférence sur les Filles du Roi, le jeudi 2 avril 2026. Mesdames Nathalie Fortin et Danielle Pinsonneault nous feront découvrir leur histoire et leur apport exceptionnel au développement de la colonie. Après le dîner, le comité des Arts vous propose l'univers musical de l'époque des Filles du Roy. Monsieur François Leclerc, enseignant en musique à la retraite, nous fera connaître les airs populaires et les instruments de nos premiers ancêtres français. Nous apprécierons votre présence en après-midi. C'est un geste d'une grande délicatesse que de respecter le travail de préparation consacré à cette activité par les responsables : les bénévoles qui donnent leur temps généreusement pour vous offrir des moments de qualité et la personne qui s'est préparée avec cœur pour présenter sa conférence ou sa prestation. Merci à l'avance.



INVITATION AU SALON DES LOISIRS CRÉATIFS 2016

L'AREQ Louis-Fréchette invite gratuitement nos membres, leur famille et leurs amis à visiter leur Salon des loisirs créatifs au Centre Gérard-Dumont, 344, rue Thomas-Wilson, Saint-Louis-de-Pintendre, le samedi 12 avril, de 10 h à 17 h et le dimanche 13 avril de 10 h à 16 h. Venez découvrir le savoir-faire des artistes de la Rive-Sud.

Quatre (4) exposant·e·s de notre secteur ont été invité·e·s à se joindre à cette activité créatrice.

UNE BONNE NOUVELLE !

Lancé en 2023 par le gouvernement provincial, le programme de vaccination contre le zona est désormais offert gratuitement aux personnes de 71 ans ou plus.

Les personnes âgées de 50 à 70 ans peuvent également recevoir le vaccin afin de réduire leur risque de développer un zona ou d'en subir les complications. Cependant, cette tranche d'âge n'est pas encore couverte gratuitement dans le programme. À noter que certains régimes d'assurance privés couvrent ce vaccin, comme c'est le cas du régime d'assurance ASSUREQ.

Pour plus d'informations concernant le programme de vaccination du gouvernement provincial : Vaccination contre le zona | Gouvernement du Québec



(Source : Actualités AREQ 4 février 2026)

INTERDIRE LE CELLULAIRE : POSITIF OU NÉGATIF ?

Par Carol Beaupré, comité sociopolitique

Le cellulaire à l'école ! Cet enjeu a occupé une place importante lors de la mise en vigueur de son interdiction. Comme ancien enseignant, la curiosité a accru mon désir de creuser le sujet. Donc, qu'en est-il maintenant que cette mesure est bien implantée dans les écoles ? Tout d'abord, il faut revenir en arrière pour situer le débat concernant l'utilisation du cellulaire à l'école.

D'une part, certains voyaient dans cette interdiction le refus d'une nouvelle technologie qui viendrait au secours des élèves en difficulté. Pour eux, le cellulaire permettait un accès direct à l'information et à des ressources éducatives, stimulait la motivation, procurait une certaine sécurité, en plus d'offrir un moyen de détente après un cours exigeant.

Au contraire, pour ses détracteurs, le cellulaire représentait l'apparition d'un obstacle supplémentaire à l'apprentissage. Alors que certains auraient voulu que le cellulaire soit interdit dans la classe seulement et permis à la cafétéria, dans les places publiques et dans les aires de jeu. D'autres espéraient une interdiction complète de cet engin électronique étant donné ses effets désastreux sur les résultats scolaires, la socialisation et le manque d'activité physique pendant les récréations (L'Actualité, oct. 2012).

Devant ce débat, une Commission a été créée et sa recommandation se lit comme suit :

*« La Commission recommande que le gouvernement du Québec interdise, dès la rentrée scolaire 2025-2026, l'usage des cellulaires, des écouteurs et autres appareils mobiles personnels dans l'ensemble des écoles primaires et secondaires jusqu'à la fin des cours, y compris sur le terrain de l'école (...). »
(Assemblée nationale du Québec, 22 avril 2025).*

Comme on peut le constater, malgré les cris d'orfraie de certains qui voyaient dans cette interdiction du cellulaire un refus de l'évolution, une résistance au changement, le ministère de l'Éducation a tout de même décidé d'aller de l'avant.

Maintenant qu'en est-il de la situation actuelle, quelques mois après l'interdiction complète du cellulaire dans la classe et sur le terrain de l'école ? Miracle ! Les élèves portent davantage attention en classe et ils vont même jusqu'à se parler pendant les pauses ! Plusieurs enseignants et directions scolaires constatent une diminution de l'isolement et une amélioration de la vie sociale et de la réussite scolaire. Les récréations sont plus animées ; les élèves échangent, rient et redécouvrent des activités qui étaient délaissées : ping-pong, jeux de société, etc. En l'absence du cellulaire, on recrée tout simplement le lien humain (*La Presse canadienne*, 24 déc. 2025). En ce qui concerne les écoles privées, 96 % des membres constatent des effets positifs à cette mesure (FPEP, nov. 2025). Cette pause numérique en classe apporte donc des bienfaits sur le plan des apprentissages, au point de vue social en plus de favoriser une réduction de l'anxiété.

Pour ceux qui persistent à croire qu'interdire le cellulaire revient à refuser l'évolution, je tiens à les rassurer. Les élèves n'ont pas besoin du cellulaire pour connaître les nouvelles technologies et créer du contenu. Ma petite-fille, en 5^e année, se sert de l'ordinateur pour préparer son exposé oral en utilisant le logiciel Power Point. Ses leçons de grammaire et de mathématiques sont consolidées par des exercices qu'elle trouve sur le site de « Allo prof » ou d'autres logiciels. Les écrits faits en classe ou à la maison sont vérifiés par un correcteur orthographique et je passe sous silence les autres applications mises à sa disposition. Bref, dans bien des écoles, ouverture aux technologies et apprentissage vont de pair sans cyberintimidation, mais avec discernement et respect.

En terminant, bonne période estivale ; profitez-en bien. Et, conseil de grand-père, quand vous êtes avec vos petits-enfants, au restaurant ou ailleurs, ne passez pas votre temps sur votre cellulaire. Discutez avec eux. De cette façon, vous leur éviterez bien des rencontres avec l'orthophoniste. Enfin, ne laissez pas un écran de cellulaire ou un écran de fumée vous voler ces précieux instants de complicité.

TIRAGE NATIONAL, C'EST PARTI!

Par Pierre Lefebvre, président de la FLG (national)

La FLG a lancé son tirage national qui se tient en marge du Congrès de juin 2026. Cette année, nous innovons en organisant ce tirage uniquement par voie électronique. C'est par le biais d'une entreprise québécoise située à Roberval que se déroulera toute l'opération, de la vente des billets au tirage lui-même. L'entreprise retenue offre toutes les garanties de sécurité pour les transactions en ligne et pour la protection des renseignements personnels.

Les billets peuvent être achetés dès maintenant sur le site de l'entreprise, au :

<https://tirage.moitiemoitie.com/300>

Malgré ce nom, les revenus de ce tirage-partage seront répartis entre la Fondation, d'une part, et cinq personnes gagnantes qui se partageront en parts égales 50 % des ventes. La vente des billets se termine le 10 juin 2026 à 23 h 59 et le tirage aura lieu le 11 juin à 8h. Les noms des personnes gagnantes seront annoncés lors de la dernière séance de travail du Congrès, le 11 juin.

Le coût des billets est de 5 \$ l'unité, 10 \$ pour trois (3) billets, 20 \$ pour dix (10) billets et 50 \$ pour cinquante (50) billets. Précisons que l'achat de billets de participation à ce tirage ne peut donner droit à un reçu fiscal.

Bonne chance à toutes et à tous !

Par Francine Tremblay,

responsable de la FLG pour le secteur Des-Deux-Rives

La Fête de L'Amitié sera mémorable pour la Fondation Laure-Gaudreault. Les activités de financement, soit le tirage moitié-moitié et l'encan silencieux ont permis de remettre la jolie somme de 868 \$ à la Fondation Laure-Gaudreault.

Une partie de ce montant provient de la vente de billets soit 368 \$, somme remise entièrement à la Fondation Laure-Gaudreault et la gagnante, madame Odette Lachance-Labrosse qui a généreusement remis sa part à la Fondation. Le reste provient de la vente des tableaux et lithographies.

La FLG tient à exprimer sa profonde reconnaissance envers Claudette Boily et son comité des arts pour leur générosité et leur engagement. Leur contribution a grandement contribué au succès de cette activité. Nous remercions aussi nos deux formidables vendeuses de billets de tirage, mesdames Michèle Collin et Louiselle Côté, pour leur précieuse collaboration.

Je tiens à remercier également toutes les personnes qui soutiennent la FLG soit par l'achat de billets ou par des dons. Votre aide est essentielle et très appréciée.

Pour en savoir plus sur la Fondation Laure-Gaudreault et découvrir comment vous pouvez contribuer, veuillez visiter le site Web suivant : **fondationlg.org**

Nos campagnes en 2026

Notre campagne « 35 \$ pour 35 ans » se poursuit jusqu'à la fin du mois de mai 2026, soit jusqu'à la fin de cet anniversaire que nous avons voulu souligner de façon particulière. Au moment d'écrire ces lignes, la Fondation a ainsi recueilli 94 669 \$, dont 94 264 \$ accumulés au 31 décembre 2025. Pour les dons faits en 2025 autrement qu'en ligne, les reçus fiscaux ont été envoyés à la fin de février, conformément aux lois sur les impôts.

Nous avons aussi lancé notre campagne générale annuelle. Nos deux campagnes sont accessibles en ligne <https://fondationlg.org/flg-1/toutes-nos-campagnes> et prêtes à recevoir les dons.

Un reçu fiscal est produit automatiquement pour tout don en ligne, peu importe le montant, et c'est la voie que nous privilégions. Pour les dons par chèque ou en argent, un reçu est remis pour un montant d'au moins 25 \$ et il n'est plus possible de cumuler des montants inférieurs jusqu'à concurrence de ce minimum requis. Cela a été décidé en vue de réduire les opérations manuelles de production et d'envoi des reçus.

COMITÉ DES HOMMES

Jean-Noël Laprise, responsable du comité des hommes

Les hommes, votre présence est souhaitée...

Depuis quelques mois maintenant, notre 1^{re} conseillère du CS, coresponsable des listes des membres et collaboratrice au Comité des hommes, Line Gagné, a relevé la présence de quelque sept cents hommes sur un total de plus de deux mille deux cents membres, dans notre secteur. Compte tenu de cette information et des comptes rendus des présences à nos nombreuses activités sectorielles, force est de constater que les hommes ne sont pas légion lors de nos différents rendez-vous. D'une fois à l'autre, nous nous surprenons à souhaiter qu'ils viennent assister en plus grand nombre, à nos rencontres.

Bien sûr, maintes causes peuvent expliquer l'absence de plusieurs d'entre vous : ne pas avoir le goût de sortir de chez soi, se retrouver seul après une séparation ou un décès, les activités offertes ne rejoignent pas vos intérêts, vous êtes gênés de vous y présenter seul, etc. Pourtant, aidé de ses différents collaborateurs et collaboratrices, le secteur offre une multitude d'activités hautement diversifiées, intéressantes et souvent peu coûteuses, si on les compare à celles d'autres organismes en dehors de l'AREQ.

Et puis, sortir de chez soi et nourrir ses besoins d'appartenance, créer des liens de camaraderie et d'amitié avec les autres membres, ce n'est pas à dédaigner non plus, pour poursuivre son épanouissement personnel...

Donc, si vous voulez aider notre secteur à se garder vivant et heureux de réunir aussi souvent son monde, peut-être serait-il bienvenu que vous en deveniez les parties prenantes, vous aussi. Nous ne vous obligeons pas ; mais, nous vous espérons grandement !

Merci de répondre positivement à notre appel si vous le pouvez !

COMITÉ DES FEMMES

Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente, comité des femmes

« Je veux vivre pour servir »

Comme dans la chanson *Imagine* de John Lennon...

« Mon but ultime, c'est de faire la différence sur la santé des gens », nous dit Michelle Houde. Dans son travail, son but est de promouvoir la santé et le bien-être tant physique que psychologique et social et même spirituel. Pour y arriver, il faut créer des environnements favorables à la santé, affirme-t-elle. Chez les autres, elle cherche l'ouverture et l'empathie. Michelle Houde dégage une telle passion qu'elle semble inarrêtable.

Née à Terrebonne, dans la banlieue nord de Montréal, elle sait depuis son jeune âge qu'elle veut être médecin. Elle a fait ses études de médecine à l'Université de Montréal, puis sa résidence en santé publique et médecine préventive. Elle est chroniqueuse santé à Salut Bonjour, au magazine Véro et à EPAV média. On la retrouve sur Tik Tok sous le pseudonyme MD Coloré et près de 200 000 abonnés suivent ses vidéos portant sur la santé. Parfois, elle parle simplement de son style vestimentaire et de son quotidien. Son père, le descripteur de sports, Pierre Houde, y fait parfois des apparitions.

À travers ses occupations, elle joue de la clarinette depuis une décennie dans l'orchestre Philharmonia Mundi de Montréal. Pour elle, c'est du pur plaisir et elle se donne comme objectif de ne jamais arrêter. Elle sait qu'il est facile d'arrêter nos passions.

Michelle Houde a publié en coopération avec le Dr Bernard Aranda, neurologue, le livre qui a pour titre : *Le régime cétoène pour notre cerveau*. La meilleure alimentation pour lutter contre l'Alzheimer, le Parkinson, la Migraine, l'Épilepsie.

S'il y a un mot qui aide à cerner cette femme de 29 ans, c'est bien : Aider!

Références : Wikipédia et Internet

COMITÉ ENTRAIDE - Avant l'urgence

Par Micheline Darveau

Si j'ai un souci de santé, que faire avant d'aller à l'urgence ?

1. Le 811, option 1 – C'est un service de consultation permettant de parler à une infirmière et obtenir des recommandations et des conseils et être dirigé, au besoin, vers la bonne ressource.
2. Autosoins et les conseils du pharmacien
Des symptômes comme la fièvre, la toux ou l'écoulement nasal peuvent être pris en charge personnellement en suivant les conseils du pharmacien qui recommandera des traitements en vente libre et des conseils personnalisés selon l'âge et l'état de santé.
3. Conseils – Consultez des conseils disponibles sur le site du gouvernement du Québec : Quebec.ca/AccessSanté.

4. La ligne pédiatrique d'Info-Santé – Aux parents d'enfants de 0 à 17 ans, le 811 a une ligne prioritaire. L'infirmière évalue la situation de l'enfant et prodigue des conseils adaptés.
5. Le Guichet d'accès à la première ligne (GAP)
Cette ressource permet d'aider une personne qui n'a pas de médecin de famille à trouver le service le plus approprié à sa situation.

Si une évaluation clinique est nécessaire vous pouvez faire une demande en ligne en utilisant le GAP numérique ou au téléphone, au 811, option 3. Un intervenant vous rappellera pour vous guider vers le service adéquat.

Source : *Journal de Québec Salut Bonjour Magazine* samedi 24 janvier 2026.

VIENNOISERIES-CONFÉRENCE, LE 6 MAI À 10 H 30

Conseils fondés sur la science pour être plus heureux Conférencière : Isabelle Denis

La science n'a pas encore trouvé la recette infaillible qui garantit le bonheur, mais les résultats des travaux de recherche consacrés à ce sujet peuvent orienter notre propre quête.

Le bonheur est-il inné ou acquis? Savez-vous vraiment ce qui vous rend heureux? Pourquoi cette quête du bonheur? La présentation permettra de répondre à ces questions et bien plus ! Il existe de plus en plus de recherches scientifiques nous permettant de

mieux comprendre comment améliorer notre bonheur et notre qualité de vie. Nous aurons donc droit à un bref tour d'horizon de la science du bonheur.

Isabelle Denis, professeure agrégée à l'École de psychologie de l'Université Laval et responsable du cours : *La Science du Bonheur*, viendra nous résumer quelques renseignements tirés des recherches visant à comprendre ce qui rend les gens heureux ou plus heureux.

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

ACTIVITÉ SECTORIELLE – VIENNOISERIES ET CONFÉRENCE

**Le mercredi 6 mai 2026 à 10 h 30 (accueil à partir de 9 h 45)
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec**

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Invité-e : _____ Allergies alimentaires : _____

Coût : 20 \$ membre 40 \$ non membre

Date limite d'inscription le 26 avril 2026

COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Par Jean-Guy Lacroix, comité Environnement

Résumé : Guide de tri du journal de Québec du 29 novembre 2025. Cet article n'avait pu être présenté dans le numéro de janvier 2026 par manque d'espace.

Sujet : Tri pièce par pièce :

<https://www.journaldequebec.com/2025/11/29/recyclage-poubelle-compost-voici-le-guide-du-tri-piece-par-piece-de-votre-residence>

Vraiment intéressant, on retrouve dans ce guide comment faire le tri selon les pièces suivantes de notre résidence.

- Cuisine • Salle de bain • Bureau • Garage

Ex. : pour chacune de ces pièces on précise ce qui va au :

BAC DE RECYCLAGE

C'est visuel et facile à s'y retrouver. Allez voir le lien mentionné en haut de la page, ça vaut le coup.

- Assiette en aluminium (propre ou souillée)
- Assiette à tarte
- Barquette en styromousse
- Boîte de conserve
- Boîte de céréales
- Boîte de crème glacée et de jus congelé

- Boîte de croustilles Pringles
- Boîte de repas congelé
- Boîte de sardines
- Boîte mélangée carton et métal
- Bouchon de bière
- Bouteille de vin
- Bouteille d'huile et de vinaigre
- Carton de lait et de jus
- Carton d'oeufs
- Contenant de yogourt ou de margarine
- Contenant de produits ménagers
- Contenant pour petits fruits
- Contenant de plats « prêts-à-manger »
- Contenant et emballage de produits alimentaires
- Couvercle en métal
- Couvercle et bouchon en plastique
- Filet de fruits et de légumes
- Mini contenant de lait et de crème
- Etc...

Il y a même un questionnaire :

Pensez-vous être un pro de la gestion des déchets ? :
<https://www.journaldequebec.com/2025/12/25/quiz-pensez-vous-etre-un-expert-de-la-gestion-des-dechets-repondez-a-nos-20-questions>

DIX PETITS GESTES POUR VEILLER SUR NOTRE MONDE

1. Appliquer la règle des 3R : Réduire, Réutiliser et Recycler.
 2. S'informer avant d'acheter un produit.
 3. Favoriser l'achat local pour réduire la pollution par le transport.
 4. Prioriser les aliments biologiques.
 5. Réduire les déchets.
 6. Revoir nos modes de déplacement : marche, covoiturage et utilisation du transport collectif.
 7. Opter pour des sacs réutilisables à l'épicerie ou pour le magasinage.
 8. Offrir moins d'objets en cadeau : offrir du temps ou des sorties.
 9. S'intéresser à l'actualité locale et varier les sources d'informations.
- Amenez vos petits-enfants en nature : on aime ce que l'on connaît et on protège ce que l'on aime.
Rappelez-vous que les petits gestes comptent vraiment !

Par Diane Laflamme, comité environnement

Source: info lettre de la SEPAQ

LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE, ÇA COMMENCE TÔT !

Par **Ginette Couture**, comité des femmes

Dans le numéro de janvier 2026, l'article en page 12, La prévention de la violence, ça commence tôt, a été malheureusement attribué à Micheline Darveau plutôt qu'à sa véritable autrice, Ginette Couture. Nous nous en excusons et le voici en reprise.

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 site YouTube ESPACE sans violence.

Source : Le Journal de Lévis

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Activité	Date de l'activité	Date limite d'inscription	Modalité d'inscription	Infos supplémentaires
AGS	15 avril 2026	3 avril 2026		Rappel
Activité régionale en environnement	22 avril 2026	8 avril 2026	Coupon p. 5	Voir p. 5
Conseils pour être plus heureux	6 mai 2026	26 avril 2026	Coupon p. 14	Voir p. 14
AGR et AG de la FLG	12 mai 2026	29 avril 2026	Coupon p. 4	Voir p. 4

Viactive à placer dans vos agendas pour l'an prochain

Par **Suzanne Frémont**, VIACTIVE

Les dates des cours sont déjà arrêtées pour septembre 2026. Notre joyeux groupe de retraité·e·s en forme se rencontrera les 10, 17 et 24 septembre, les 1^{er}, 8, 15 et 29 octobre ainsi que les 5 et 12 novembre.

Nous reviendrons dans le prochain bulletin pour d'autres renseignements.

UN GESTE QUI PEUT CHANGER UNE OU DES VIES...

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

Un jeune voisin que je connaissais peu, vint m'offrir son go-kart. Je suppose qu'il m'a choisie, pensant que je serais plus négociable que mon mari. Il vint me voir alors que j'étais dans ses parages, m'informant qu'il s'était inscrit à l'Université de Montréal et qu'il devait vendre un objet qu'il aimait beaucoup pour payer sa scolarité.

Connaissant un peu son père, je savais qu'il aimait négocier et que probablement, c'est celui-ci, qui lui avait suggéré, à quel montant me l'offrir. Il m'a bien présenté son projet, en jeune aimable et respectueux. Lorsqu'il m'a mentionné le prix, il est venu à mes souvenirs, le coût d'inscription pour une session à l'université, qui était demeuré le même à 600 \$. Dans ma tête, à ce moment précis, lorsqu'il a mentionné 600\$, il y a eu la valeur du go-kart et surtout de faire le geste d'aider un jeune, qui a un beau projet en tête.

Mon fils avait neuf ans à l'époque et pas l'âge de circuler sur un tel engin à moteur sur une rue même très secondaire. Mais il l'a utilisé, l'a transformé, y a fait des ajouts et a continué à développer le goût du design de voitures. Et puis il s'est inscrit en génie, comme ce jeune du voisinage, mais à l'Université d'Ottawa.

Quelques années plus tard, ce go-kart a été donné à notre neveu de la région d'Ottawa. Celui-ci a continué à le transformer. Et après une première année en génie à McGill, il s'est présenté à un concours au niveau du Canada avec ce véhicule. Il a également participé à un

concours aux États-Unis.

Grand gagnant au niveau du Canada, il s'est mérité un stage d'une année en Angleterre pour Alpine formule 1, après sa première année en génie, pour revenir ensuite à McGill terminer ses études. Il fut engagé par la suite chez Alpine en Angleterre. C'est avec lui et ses parents que j'ai l'habitude de traverser la nouvelle année. Ce 31 décembre 2025, n'y a pas échappé.

Ce geste que j'ai fait, il y a plus de 30 ans a changé des vies. Quelle sera encore l'influence de ce geste ? Je ne devais pas avoir beaucoup de 600 \$ à gaspiller à ce moment-là, mais j'ai aidé ce jeune. Sa famille n'est plus dans les parages et j'aimerais savoir où il en est dans sa vie, la suite de son projet, par simple curiosité et lui raconter la suite de la vie de son go-kart. Je pense qu'il serait fier.

Mon neveu m'a dit que ce go-kart a changé sa vie, comment ne pas le croire, en me mentionnant que c'est le plus gros cadeau qu'il a eu de sa vie, lui qui a atteint 30 ans. Un geste, parfois, même minime, peut aider à aller plus loin, à aller plus haut.

Pensons-y. Peut-on faire un geste d'accueil, envers un de nos enfants ou petits-enfants et peut-être même un inconnu, dans un projet sérieux et important pour lui. Qui sait ! Me croyez-vous, si je vous dis, que ce geste fait encore mon bonheur...

INVITATION À PARTICIPER À UN CONOURS DE POÉSIE

Par Ghislaine Couturier et Huguette Lamontagne

Depuis quelques années le secteur Des-Deux-Rives organise un concours de poésie parmi ses membres. Ceux-ci apprécient d'y participer, ce qui permet de titiller leur fibre créative. Pour son édition 2026, le CS relance le concours en l'ouvrant aussi aux personnes qui appartiennent à d'autres secteurs.

L'annonce du concours paraîtra dans notre numéro d'avril et les poètes en herbe sont invités à nous envoyer leurs œuvres (limite de 2 par personne) au plus tard le 1^{er} octobre.

Un comité se réunira pour analyser les poèmes et déterminer les gagnant·e·s. Les trois premières positions se mériteront respectivement 100 \$, 75 \$ et 50 \$.

Selon le nombre d'œuvres soumises, un ou des prix de participation seront tirés au hasard. Les personnes gagnantes verront aussi leur poème publié dans le numéro de décembre du bulletin de l'AREQ 03D.

Vous pouvez envoyer vos poèmes à areqdesdeuxrivespoesie@gmail.com
Participez en très grand nombre !

LA PAUSE POÉTIQUE

*Nous continuons la publication des poèmes gagnants de notre concours de poésie 2025.
Ci-dessous, vous trouverez les œuvres qui se sont mérité les 2^e (Adriana Nuncio)
et 3^e (Lise Laframboise) positions.*

*Las hojas en Quebec enrojecen,
tiemblan amarillas bajo la brisa,
cada rama guarda la sonrisa
de un verano que se desvanece.
El bosque se viste de fuego,
un último canto antes del frío,
como la vida en su tardío
resplandor de recuerdo y sosiego.
La vejez es otoño profundo,
no es fin, sino pausa serena:
sabiduría que al alma llena
con la luz que aún alumbra
el mundo.*

Traduction : (plus ou moins)

À Québec les feuilles rougissent,
jaunes elles tremblent sous la brise,
chaque branche garde le sourire
d'un été qui doucement s'éteint.
La forêt s'habille de feu,
un dernier chant avant le froid,
comme la vie
dans sa saison tardive,
éclat de mémoire et de repos.
La vieillesse est un profond
automne, non pas une fin,
mais une pause sereine :
sagesse qui emplît l'âme
de la lumière qui éclaire encore
le monde.

Adriana Nuncio

ÉMOTIONS CLIMATIQUES

C'est un firmament tout bleu
Le soleil illumine ma vie
Les nuages boudent
mon jardin fleuri
Un doux vent éloigne les incompris
Chasse les bêtes noires
Tel Sirius
Mes yeux brillent
Mon cœur sourit
Soudain
Dans ce ciel azuré
Tout s'agite
Le tonnerre gronde
Mon être est en rafale
J'ai peur je suis triste je pleure
Cesse tes larmes dit mon ami
Un lien d'amour se tisse devant toi
Symbole d'espoir
Un arc-en-ciel apparaît

Lise Laframboise

Septembre 2025

MOMENT DE RÉFLEXION

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

En pleine conscience

Il y aura des moments où tu te sentiras ce besoin profond de faire le point. De t'arrêter, même brièvement, parce que continuer sans regarder n'a plus de sens. Ce n'est pas un signe d'échec ni de confusion, c'est souvent le signe que quelque chose en toi grandit, change, réclame plus de justesse.

Faire le point, c'est t'offrir un espace de vérité.

Reconnaître ce qui t'alourdit autant que ce qui te soutient encore. C'est accepter que certaines envies aient évolué, que certaines directions ne te correspondent plus, et que tu as le droit de réajuster sans te justifier. Tu n'as pas à avoir toutes les réponses aujourd'hui. Parfois, voir clair commence simplement pas oser se poser les bonnes questions en douceur. Prends ce temps sans pression. Tu n'es pas en retard, tu es en train de t'écouter et c'est souvent là que tout commence.

Charlotte Collier

6 février 2026

SAVEZ-VOUS QUE...

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

D'après David Bezeau, un dollar épargné, c'est deux dollars gagnés. Cette logique veut que l'argent reçu soit déjà la moitié de ce qui est gagné (impôts, assurances, etc). Donc en gagnant deux dollars, il en reste un dans les poches, mais si on épargne deux dollars, il en reste deux dans les poches, les épargnes n'étant pas taxées ! Ce qui revient à dire que si on dépense 200 \$ par mois sur des futilités qui n'améliorent pas notre bonheur, c'est plutôt 400 \$ qui ont été dépensés. Toujours faire X 2 dans notre tête avant un achat. L'auteur soulève l'importance de budgéter, d'avoir un fonds d'urgence et d'éviter le plus possible les cartes de crédit. David Bezeau : **Finances fondamentales tome 1.**

Comme ce numéro est le dernier de l'année 2025-2026, le CS en profite pour vous souhaiter un excellent été et nous vous donnons rendez-vous en août 2026.

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE VOTRE SECTEUR ?

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

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/monprofil

CONSEIL DE SECTEUR DES-DEUX-RIVES



Huguette Lamontagne



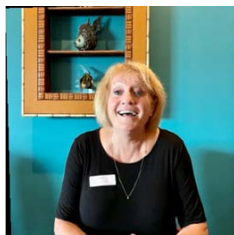
Claudette Boily



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 : août 2026

Date de tombée : Le 4 août 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
Andrée Gosselin	Socio-éducatif	(418) 858-0149	agosselin9@hotmail.com
Suzanne Frémont	VIACTIVE	(581) 986-8816	sfremont@videotron.ca