



D'UNE RIVE À L'AUTRE

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Huguette Lamontagne

Bonjour à tous les membres de l'AREQ,
 Nous voici au début de la première année du triennat 2026-2029. La troisième année du triennat précédent s'est terminée sur les chapeaux de roues et on ne peut pas dire que la période qui commence s'avèrera reposante! Lors de son «Lac-à-l'épaule», en juin, les membres du conseil sectoriel vous ont concocté une foule d'activités variées pour répondre à vos intérêts. Heureusement que nous avons eu les mois d'été pour recharger nos batteries après le Congrès 2026!

Je vous avais annoncé, dans le dernier bulletin, que nous passions de quatre à trois parutions. Ce premier numéro couvre donc les activités des mois de septembre, octobre, novembre et décembre 2026. Le numéro suivant annoncera les activités des mois de janvier, février et mars 2027. Finalement, le troisième terminera l'année avec les mois d'avril, mai et juin 2027. Il sera donc important de conserver la copie papier pour les personnes qui reçoivent leur information selon ce mode de communication. Les adeptes du format électronique pourront toujours consulter, souvent en primeur, le contenu du bulletin à l'adresse habituelle :

deuxrives.areq.lacsq.org.

Ayant à cœur la promotion et la défense des droits des personnes âgées, nous avons l'intention d'exercer une certaine pression sur les candidat·e·s aux prochaines élections provinciales afin de connaître la position des différents partis politiques sur la protection de notre pouvoir d'achat et sur le droit au logement abordable. Les membres de l'AREQ jouissent d'une certaine protection à ce niveau mais nous devons aussi agir pour les autres qui ne sont pas dans le même état économique que nous. Un peu plus loin, vous verrez une invitation à une marche pour rappeler aux futur·e·s élu·e·s que nous sommes les artisan·e·s du Québec d'aujourd'hui et qu'à ce titre, nous avons le droit d'être entendu·e·s.

Bonne lecture!

AREQ
 Le mouvement des personnes
 retraitées CSQ

SOMMAIRE

Mot du président régional	2
Vie de l'AREQ • Retour sur AGA	3
Gagnantes du prix Coup de coeur	3
À nos bénévoles	4
Retour sur la journée régionale env.	5
Le Congrès 2026	6
Nouveaux taux RAMQ	7
Fondation Laure-Gaudreault	8
La pause poétique	10
Conférence sur le bonheur	10
Recherche de bénévoles	10
Vie de l'AREQ • Nos dossiers	11
Marche pour le mieux-être des aîné·e·s ..	12
Le calme de la nature, marche en forêt ..	12
Contre la violence faite aux femmes	13
Goupilles de cannettes	14
La censure, encore un texte sur le sujet ..	14
Club de lecture	15
Nécrologie	16
Nos activités automnales	17
VIACTIVE	18
Invitation du comité environnement	19
Activité régionale sociopolitique	20
Activité régionale JIH	21
La fête des sages	22
Les enjeux des Premières nations	23
Conférence interactive aîné·e avisé·e ...	23
Invitation aux artistes et artisan·e·s	24
Calendrier en vrac 2026	25
Comment s'inscrire aux activités	26
Les coupons d'inscription	27 à 31
Les comités	32

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Réjean Lemelin



Dans quelques semaines, nous amorcerons la première année du triennat 2026-2029. Cette étape importante renouvellera notre engagement envers l'AREQ. Elle donnera aussi un nouvel élan à notre action collective.

Après une période estivale propice aux moments en famille, aux rencontres avec les enfants et aux voyages, le retour aux activités s'annonce stimulant. Il sera riche en rencontres, en projets et en occasions de faire rayonner notre solidarité.

Dans cette continuité, le congrès de juin dernier a permis à l'AREQ de préciser ses orientations pour le prochain triennat. Le 49^e Congrès, soit le 8 juin, a été consacré aux modifications aux statuts et règlements. Nous y avons abordé notamment le vote électronique, la cotisation et le nombre maximal de mandats. Ce fut un moment important pour préparer l'avenir.

Le 50^e Congrès, du 9 au 11 juin 2026, avait pour thème **L'AREQ, plus grande et plus forte**, ce qui reflète bien notre élan collectif. Nous y avons dressé le bilan du triennat, adopté les orientations 2026-2029 et procédé à l'élection du conseil exécutif national. Notre délégation comptait 82 personnes, malgré deux postes non comblés. Il a aussi tracé la voie des actions à venir. Un plan d'action en découlera au cours de l'automne. De nouvelles personnes entreront également en fonction à la suite des élections sectorielles, régionales et du conseil exécutif de l'AREQ.

Mon mandat ayant été renouvelé, j'aborde cette nouvelle étape avec enthousiasme et gratitude. J'ai très hâte de reprendre ces belles rencontres avec des personnes engagées. Elles sont animées par le désir de défendre les droits des aînés que nous sommes.

Bien sûr, ce mandat amènera sans doute certains changements. Une attention particulière sera notamment portée à la relève. Les présidences sectorielles travaillent déjà de concert avec l'instance régionale pour rejoindre les personnes plus jeunes.

Elles souhaitent les impliquer davantage et les inviter à prendre part à nos activités. En unissant l'expérience, l'énergie et la volonté d'agir de chacune et chacun, nous assurerons la continuité de notre mission. Nous ferons de l'AREQ un milieu vivant, solidaire et tourné vers l'avenir.

Nous participerons également à la marche **Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés**, qui aura lieu le 1^{er} octobre prochain. En cette année électorale québécoise, notre présence devra être forte, visible et impossible à ignorer. Les candidates et candidats devront entendre clairement nos préoccupations, notamment celles liées au pouvoir d'achat. Soyons présentes et présents en très grand nombre!

En terminant, je remercie chaleureusement toutes les personnes qui se sont engagées au cours de ces années, en particulier les trois membres du conseil exécutif régional qui ne peuvent renouveler leur mandat. Un merci tout spécial à Nicole Talbot du secteur Louis-Fréchette, à Élise Melanson (Pascal-Taché) et à Louise Fortin (Beauce-Etchemin). Je tiens à souligner aussi le travail des personnes qui nous quittent : les membres du CR Marie Rancourt et Claire Guay, et les responsables régionales Renée Blais, du comité des droits des femmes, et Claire Bélanger, du comité de l'action sociopolitique.

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

Ensemble, affirmons notre solidarité et faisons entendre clairement notre voix.

Au plaisir de vous revoir lors du prochain triennat. Je vous souhaite une excellente année sectorielle et régionale.

Réjean Lemelin, président régional

VIE DE L'AREQ - RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

Par *Huguette Lamontagne*

Assemblée générale annuelle

Le 15 avril 2026, plus de 90 personnes se sont réunies pour la reddition de compte annuelle. À cette occasion, nous avons présenté les réalisations de l'année 2025-2026 et procédé aux élections de vos représentant.es au CS et au Congrès 2026. En ce qui concerne le CS, sa composition n'a pas changé. Il nous manque toujours une personne au secrétariat.

Nous avons réservé une surprise de taille à notre lauréate du prix Belzile-Gaulin, Claudette Boily, notre 1^{re} vice-présidente et responsable du comité des arts, qui ne compte pas ses heures au service de l'AREQ.

Nous lui avons fait croire que le prix ne serait pas décerné cette année. Hi! Hi! Seules trois personnes étaient au courant et elles ont fait preuve d'une discrétion exemplaire. Félicitations Claudette pour cette reconnaissance bien méritée.

Si vous avez manqué cette activité, sachez que vous pouvez retrouver l'ensemble des rapports sur notre site web, deuxrives.areq.lacsq.org.

Bonne lecture!

Gagnantes du Prix Coup de Cœur

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



Dans le cadre de notre assemblée générale annuelle, tenue le 15 avril dernier à l'Érablière du Lac Beauport, le prix Coup de Cœur a été décerné afin de souligner le talent et la créativité de nos artistes.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont participé à ce concours. Votre passion, votre savoir-faire et la qualité de vos œuvres ont grandement contribué au succès de cette activité.

Nous adressons nos félicitations aux lauréates, choisies par le vote de l'assemblée.



Huguette Lamontagne, Cécile Richard, Denise Bibeau, Suzanne Belzile et Claudette Boily.

- Premier prix (100\$): Cécile Richard, pour sa magnifique dentelle française au fuseau point torchon.
- Deuxième prix (75\$): Denise Bibeau pour sa superbe nappe tissée avec fil de coton et fil métallique.
- Troisième prix: Suzanne Belzile pour sa magnifique peinture à l'huile intitulée Écllosion printanière.

Bravo à nos gagnantes et merci à tous les artistes qui, par leur talent et leur générosité font rayonner les arts et les métiers d'art au sein de notre organisation.

À NOS BÉNÉVOLES, TOUTE NOTRE RECONNAISSANCE !

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

Le 3 juin dernier, afin de remercier nos précieux bénévoles pour leur engagement, le conseil du secteur leur a offert une sortie culturelle à l'Assemblée nationale du Québec.

Trente-quatre de nos membres ont eu le privilège de découvrir, lors d'une visite guidée, la magnifique bâtisse de style Second Empire qui abrite le Parlement de Québec. Ils ont pu admirer la richesse de son architecture, la qualité exceptionnelle des explications des guides et vivre un moment privilégié en assistant à la période des questions, quelques jours avant la dissolution du Parlement.

À l'heure du dîner, les bénévoles ont été conviés au réputé restaurant Le Parlementaire, où ils ont savouré un excellent repas dans une élégante salle à manger de style Beaux-arts, aux hauts plafonds et au décor raffiné.

En après-midi, le groupe a poursuivi sa visite à la bibliothèque de l'Assemblée nationale, considérée comme l'une des plus belles salles du complexe parlementaire. Fondée en 1802, elle renferme un patrimoine documentaire exceptionnel, dont une œuvre datant de 1473. Ce lieu unique offre une atmosphère fascinante aux amateurs et amatrices d'histoire, de politique et d'architecture.

Par cette activité, le conseil du secteur souhaitait exprimer sa profonde gratitude envers tous ses bénévoles. Leur disponibilité, leur générosité et leur dévouement sont au cœur du succès de notre organisation. Grâce à leur précieuse implication, notre secteur peut poursuivre sa mission et offrir des activités de qualité à ses membres.

Votre engagement fait toute la différence !



IMPORTANT

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

De plus, vous devez indiquer votre choix de menu (p. 27)

lors de votre inscription ou dans le coupon d'inscription.

RETOUR SUR LA JOURNÉE RÉGIONALE DU COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

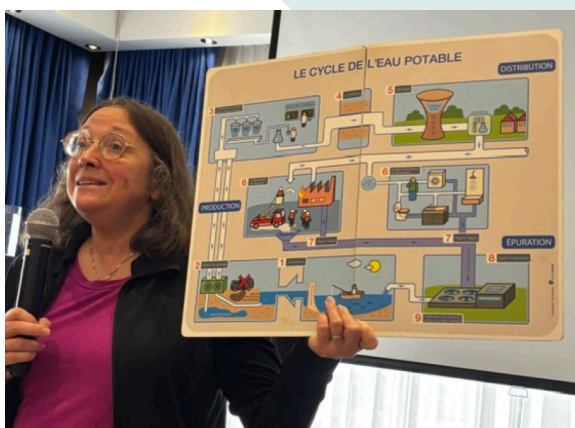
Par Claire Morency, responsable du secteur Louis-Frédette

Le 22 avril dernier, Jour de la Terre 2026 fut une journée bien remplie. En effet, à l'invitation du comité de l'environnement, deux excellentes conférencières sont venues nous entretenir de sujets fort intéressants. Marie-Claude Roy de Québec'ERE nous a parlé du cheminement de nos eaux potables, de la prise d'eau à son écoulement par nos robinets, et de l'impact que nous avons plus ou moins consciemment sur son état. Sa conférence, «Moi je ne contamine pas», nous a fait prendre conscience de tous les petits gestes que nous posons et qui, sans que nous le sachions, interviennent sur la qualité de l'eau potable et sur la charge de nos usines de filtration.

En après-midi, Véronick Raymond, collaboratrice à l'émission « Moteur de recherche », nous a informés sur l'industrie de la mode et du textile. C'est avec surprise que nous avons réalisé l'importance des gestes

que nous posons et qui nous semblent pourtant si anodins quant à la composition de notre garde-robe et à l'utilisation qu'on en fait. Elle nous a aussi parlé des mesures de travail presque inhumaines pratiquées dans certains pays, et ce, par les grandes compagnies que nous connaissons.

Il y avait, en plus, une belle sélection d'ouvrages concernant l'environnement que nous pouvions consulter sur place. Une petite activité de phrases inspirantes a aussi été proposée sur l'heure du dîner pour faire suite et maintenir notre intérêt sur les sujets abordés préalablement. Cette innovation semble avoir remporté un certain succès. Il y avait aussi un sondage auquel plusieurs ont répondu et qui permettra au comité de mieux identifier les gestes concrets posés par nos membres. Bravo et merci au comité régional de l'environnement pour cette journée mémorable !



LE CONGRÈS 2026

Par Huguette Lamontagne



Le Congrès de l'AREQ, qui a lieu aux trois ans, est une belle occasion de réfléchir à nos actions passées et d'orienter celles du nouveau triennat. De plus, les participants ont l'occasion d'entendre des conférenciers chevronnés et de rencontrer des personnes qui contribuent au discours social. Cette année, le Congrès régulier était précédé d'un Congrès extraordinaire, consacré uniquement à la mise à jour des statuts et règlements. Pour vous donner une idée de l'intensité des débats, nous sommes entré.es dans la salle de réunion à 9h et en sommes sorti.e.s à 19h, après une brève interruption pour le dîner. Nous étions fatigué.e-s mais content.e-s du résultat : des statuts et règlements modernisés répondant à l'évolution de notre organisme. Vous pouvez trouver le texte final sur le site web de l'AREQ dans la section « publications » dans l'onglet « documents officiels ».

Les trois journées suivantes ont été consacrées aux orientations 2026-2029. Lors de la tournée du comité exécutif, à l'automne, nous avons décidé de mieux cibler le nombre d'objectifs sur lesquels travailler. Les 450 personnes délégué.es ont finalement adopté les dix orientations de l'AREQ pour les trois prochaines années après un processus démocratique ponctué de discussions, d'amendements, et de bonification. Ces orientations, énumérées ci-dessous, constituent les bases du plan d'action triennal qui sera adopté au début de l'automne 2026.

De haut en bas et de gauche à droite, Robert Paradis, Jean-Noël Laprise, Claudette Boily, Robert Gaulin, Claudette Hanna, Louise Fortin, Mario Devin, Line Gagné, Diane Laflamme, Ghislaine Couturier, Suzanne Frémont, Ginette Couture, Francine Tremblay, Huguette Lamontagne, Camille Paquet.

Vie associative et services aux membres

Orientations :

- 1. Attraction et fidélisation :** Assurer la promotion et le rayonnement de l'Association et cultiver le sentiment d'appartenance.
- 2. Engagement et relève :** Favoriser la participation aux activités et l'accès à des postes électifs, diversifier les activités et s'adapter aux différentes réalités des membres.
- 3. Information et soutien :** Informer nos membres sur des enjeux qui les concernent et bonifier les services, notamment au plan du soutien technologique et des communications.
- 4. Mieux-être et santé globale :** Promouvoir le soutien aux membres artistes et favoriser l'accès aux arts dans toutes les régions; reconnaître que le contact avec l'art, sous toutes ses formes, contribue au vieillissement actif et à la santé physique et mentale; encourager la participation à des activités artistiques et physiques permettant de réduire l'isolement et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

(suite page suivante)

LE CONGRÈS 2026 (SUITE)

Droits, sécurité et mieux-être collectif

Orientations :

- 5. Sécurité financière :** Réclamer l'indexation des rentes au coût de la vie et la protection du pouvoir d'achat, et lutter contre la pauvreté, particulièrement chez les femmes.
- 6. Droit de vivre et vieillir dans la dignité :** Réclamer l'accès à des soins de santé publics et universels dans toutes les régions, contrer l'âgisme, valoriser la contribution des personnes âgées à la société par différentes initiatives et lutter contre la maltraitance et l'insécurité.
- 7. Maintien de l'autonomie dans le milieu de vie :** Contribuer à faire reconnaître comme un droit fondamental le maintien à domicile ou dans le milieu de vie tant que les personnes le peuvent et le souhaitent, promouvoir des solutions adaptées aux besoins et accessibles, peu importe les moyens financiers, en matière de logement et de transport, et le soutien aux proches aidants.
- 8. Affirmation de nos valeurs sociétales :** Promouvoir l'égalité hommes/femmes, l'inclusion et la diversité, la langue française, la culture et la transition écologique.
- 9. Transition écologique et santé humaine :** Participer à l'éducation écocitoyenne et contribuer aux instances nationales, régionales et locales pour la défense et la protection de l'environnement.
- 10. Collaborations et appuis :** Établir des alliances avec d'autres associations partageant des valeurs communes, influencer les politiques publiques et soutenir des causes sociales, notamment la Fondation Laure-Gaudreault.

LES NOUVEAUX TAUX RAMQ AU 1^{ER} JUILLET 2026

Par Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale

Veuillez noter qu'un article à ce sujet sera publié dans le magazine Quoi de Neuf de l'automne. Le 1^{er} juillet dernier la RAMQ a mis à jour les tarifs du régime public d'assurance médicaments. Voici les modifications apportées :

Résumé des tarifs avant et après le 1^{er} juillet 2026

	1 ^{er} juillet 2025 au 30 juin 2026	1 ^{er} juillet 2026 au 30 juin 2027
Prime annuelle	0 \$ à 766 \$	0 \$ à 789 \$
Franchise mensuelle	22 \$	21,25 \$
Coassurance	30 %	30 %
Contribution maximale mensuelle	102,64 \$	105,25 \$
Contribution maximale annuelle	1 232 \$	1 263 \$

* Pour les 65 ans et plus recevant 93 % ou moins du SRG maximal : 58,08 \$ par mois.

Pour plus de détails concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ : Assurance médicaments | Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

DES NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU (FLG)

Par Francine Tremblay, responsable sectorielle de la FLG

Un peu d'histoire et retour sur l'année 2025-2026

Laure-Gaudreault, native de Clermont dans Charlevoix, était à la fois enseignante, journaliste et syndicaliste. En 1936, elle fonde le premier syndicat, la Fédération catholique des institutrices rurales qui devint, au fil du temps, la Confédération des Syndicats du Québec (CSQ). Véritable pionnière, elle poursuit son engagement en devenant, en 1961, la présidente fondatrice de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres secteurs publics du Québec, l'AREQ, connue aujourd'hui sous le nom de « **mouvement des personnes retraitées CSQ** ».

Afin de poursuivre cette mission de solidarité, l'AREQ crée, en 1990, la Fondation Laure-Gaudreault. Bien qu'elle bénéficie du soutien de l'AREQ, la Fondation est un organisme autonome qui poursuit une mission bien précise, venir en aide aux personnes retraitées et aux jeunes ainsi que soutenir la recherche sur les maladies qui touchent les personnes âgées.

La FLG fonctionne presque exclusivement grâce au bénévolat. Aucun salaire n'est versé et les frais d'administration sont réduits au minimum grâce au soutien de l'AREQ : la plus grande partie des sommes recueillies est redistribuée directement dans les milieux qui en ont besoin.

Le secteur Des-Deux-Rives compte globalement 2306 adhérent-e-s mais seulement 423 sont membres de la FLG. Pourtant, devenir membre ne coûte que 10\$ à vie! C'est une façon simple de poser un geste concret de solidarité. Cette année, la FLG a entrepris un nouveau virage en changeant son logo pour mieux refléter sa volonté de poursuivre sa mission et de mieux faire connaître son action.



Grâce à votre générosité et aux activités de financement que nous organisons, comme le tirage moitié-moitié, la remise de cartes de sympathie accompagnées de dons, la vente de bijoux et le super encan silencieux d'œuvres d'art, nous avons pu soutenir trois organismes de notre région.

Un premier don de 500\$ a été remis à l'organisme SOPAR afin de soutenir un projet de coopération internationale réalisé par des élèves du PEI de l'École secondaire De Rochembelle. Une douzaine de membres de l'AREQ Des-Deux-Rives ont assisté à la soirée.



Madame Francine Tremblay responsable de la FLG, accompagnée de M. Marc Laflamme (Comité des Arts), remettant 500 \$ à l'équipe de SOPAR pour amasser des fonds pour donner l'accès à l'eau potable aux populations du sud de l'Inde.

(suite page suivante)

DES NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU (SUITE)

Un deuxième don de 1000\$ a été remis à l'école Notre-Dame d'Etchemin pour venir en aide à des familles vivant des difficultés financières.



Francine Tremblay et Huguette Lamontagne ont remis un chèque de 1000 \$ à la direction de l'école Notre-Dame d'Etchemin pour permettre de payer du matériel scolaire aux enfants de familles moins bien nanties à la rentrée.

Enfin, un montant de 1500\$ a été remis au Regroupement des jeunes de Lotbinière, à Dosquet. Cet organisme offre aux jeunes de 12 à 17 ans un milieu de vie où ils développent leur autonomie, leur sens des responsabilités et leur engagement dans la communauté. L'attribution de ces trois dons montre que l'argent recueilli chez nous revient directement dans notre milieu et fait une véritable différence.



Maude Lemay et Gabrielle Tardif ont reçu le chèque de 1500 \$ des mains de Francine Tremblay et Huguette Lamontagne.

Lors de l'assemblée générale de la FLG, le 12 mai 2026, Marie Nadeau, la présidente régionale de la Fondation, nous a rappelé que les demandes d'aide sont de plus en plus nombreuses alors que les ressources financières demeurent limitées. Par la suite, Pierre Lefebvre, le président national de la Fondation, a présenté son bilan annuel. Plusieurs questions ont été soulevées concernant l'avenir de la Fondation, la gestion et la distribution des dons. Les échanges ont été constructifs et démontrent que tous souhaitent assurer la pérennité de cette œuvre.

En terminant, je voudrais vous remercier sincèrement pour votre contribution. Chaque billet de moitié-moitié acheté, chaque bijou vendu, chaque don personnel, chaque carte de membre achetée contribuent à améliorer la vie des personnes de notre communauté. Si vous n'êtes pas encore membre de la FLG, je vous invite à le devenir. Pour une contribution à vie de seulement 10\$, vous contribuerez à aider des personnes d'ici.

Merci de votre générosité, merci de votre confiance et merci de faire vivre la FLG.



La pause poétique

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons le dernier gagnant du concours de poésie 2025-2026. L'an prochain, c'est peut-être un de vos poèmes que nous publierons.

La chaise berçante

La chaise berçante
Est agaçante
Avec tous ses craquements,
Tenaces comme des tourments.

Placée devant la fenêtre,
Les rideaux ouverts,
Un peu d'air champêtre
Odeur d'un salon vert.

Parfois, elle se berce seule
Au gré du vent
Mais le plus souvent
Elle n'est pas seule.

La chaise berçante est usée,
Sa patine est fatiguée,
Ses berceaux s'écartent du bâti,
Son coussin est aplati.

Quelqu'un s'y assoit,
Regarde au loin
Un jardin
À travers le rideau de soie

Que l'air a déplacé.
Il ne l'a pas remplacé.
Ses yeux se tournent au chemin
D'où personne ne vient.

Il va reprendre son guet demain.



Bernard Casault

CONFÉRENCE SUR LE BONHEUR

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

Le 6 mai dernier, notre conférencière, Madame Isabelle Denis, professeure agrégée à l'École de psychologie de l'Université Laval et responsable du cours : **La Science du bonheur**, nous a entretenu·e·s sur les points suivants :

Le bonheur est-il inné ou acquis ?

Savez-vous vraiment ce qui nous rend heureux ?

Pourquoi cette quête du bonheur ?

Sa présentation a permis de répondre à ces questions et bien plus, nous permettant de mieux comprendre notre bonheur et notre qualité de vie et ce devant les 36 membres présents.

Le bonheur ce n'est pas une question de hasard, c'est une manière de vivre chaque jour, des gestes concrets, des choix simples, une approche scientifique, c'est ce qui peut transformer notre quotidien. C'est aussi l'importance d'avoir un projet, de savoir où aller et de ne pas être à la merci des autres.

Un projet que je veux et dois réaliser est de conserver une attitude joyeuse et positive : c'est encore important à l'âge de la retraite. Ne l'oublions pas !

Nous remercions Madame Denis d'avoir répondu si habilement à nos attentes.

Recherche de bénévoles

Après 15 ans d'implication, **Réjean Benoit et Micheline Darveau**, responsables de l'activité **Vœux d'anniversaire**, recherchent deux bénévoles pour prendre en charge cette activité à partir de mai 2027. Présentement, une vingtaine de bénévoles collaborent à la réalisation de cette activité qui rejoint 735 membres retraité·e·s de l'enseignement âgé·e·s entre 81 ans et 99 ans.

Si intéressé·e, communiquer avec Micheline Darveau au 418 656-9671 ou Réjean Benoit au 418 988-3082.

P.S. Nous vous aiderons au début pour la prise en charge de cette activité fort appréciée.

VIE DE L'AREQ (NOS DOSSIERS)

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente, responsable politique du comité des femmes

Combien vaut la vie des femmes ?

À voir les féminicides se multiplier au Québec, dix (10) déjà cette année en cinq mois seulement, c'est la question que se pose Josée Legault, politologue, auteure et chroniqueuse politique. En 2025, plus de 140 femmes ont été assassinées par leur conjoint ou ex-conjoint au Canada.

Le meurtre est la forme extrême de violence exercée contre les femmes par les hommes, ce qui n'inclut pas toutes ces violences sexuelles, conjugales, verbales, physiques, financières, mentales, etc. Au Québec, les divers partis politiques recherchent des mesures visant à faire reculer toute cette violence envers les femmes, ce fléau social qui se retrouve également en dehors de nos frontières.

Le mercredi 13 mai dernier le projet de loi Gabie Renaud, qui vise à mieux protéger les femmes de la violence conjugale, a été adopté à l'Assemblée nationale. C'est un outil de plus pour contrer cette violence : il va permettre à une femme craignant pour sa sécurité d'obtenir des renseignements concernant les antécédents en matière de violence conjugale d'un partenaire.

Madame Josée Legault souligne le manque de ressources d'hébergement et de soutien pour les femmes violentées qui sont obligées de quitter leur

milieu de vie pour sauver leur peau. De plus, ce qui est constaté, c'est une augmentation de toute cette violence envers les femmes avec la montée combinée du masculinisme, du discours de la droite, du contrôle coercitif, etc. Le Journal de Québec rapportait que des commentaires haineux sur les féminicides se retrouvent même sur les sites de centres d'aide aux femmes violentées.

Souvenons-nous de l'appel que Rachel Renaud, la sœur de Gabie, lance : « Nous devons agir en prévention. Nous devons protéger nos jeunes des discours masculinistes toxiques qui banalisent la haine, le contrôle et la violence envers les femmes. L'éducation doit commencer tôt, dans les écoles, à la maison, dans notre société tout entière. » Et d'après Josée Legault, le travail commence à peine.

« Une femme n'appartient à personne.

Une femme mérite le respect.

Une femme mérite la sécurité.

Et surtout, une femme mérite de vivre ».

D'après l'opinion de Josée Legault, Le Journal de Québec, 15 mai 2026

SAVEZ-VOUS QUE...

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

Les protéines sont les briques de l'organisme, car elles permettent de fabriquer les muscles, les os, les organes, mais aussi les hormones, les enzymes et les anticorps ! Les besoins en protéines sont quotidiens car les tissus se renouvellent en permanence. Comme vous le savez, on retrouve les protéines animales dans les viandes, les poissons et les produits laitiers. Pour notre santé et pour celle de la planète, il faut réduire notre consommation de viande rouge.

Les protéines végétales sont dans toutes les légumineuses à commencer par le soja. Commencer sa journée en ajoutant un œuf au menu de notre déjeuner ou à un autre moment de la journée, ce n'est pas une si mauvaise idée... D'après la Dre Michèle Serrand, gériatre.

MARCHE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES PERSONNES ÂNÉES

Par Réjean Lemelin

Le 1^{er} octobre 2026 marquera la sixième édition de la Marche pour le mieux-être des personnes âgées. Cette année, l'événement revêtira un caractère tout particulier, puisqu'il se tiendra à la fin de la période électorale provinciale.

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

Des précisions seront communiquées ultérieurement concernant les modalités de cette manifestation

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

Habituellement, l'événement se déroule aux abords du parlement, dans des conditions adaptées et sécuritaires pour toutes et tous. Les personnes à mobilité réduite pourront demeurer sur place si elles le souhaitent.

D'autres renseignements seront transmis lors de la reprise de nos activités.

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

Votre présence est importante : soyons nombreux à nous mobiliser!

LE CALME DE LA NATURE, LA MARCHE EN FORÊT

Par Denise Richard, membre du comité environnement

Et si nous allions à la rencontre des bienfaits de la nature! Les études en neurosciences le démontrent : passer du temps en forêt, au bord de l'eau, observer le mouvement des arbres, écouter les sons environnants, tout ça nous fait un bien énorme. Nous vivons, ressentons, alors que la nature nous apaise et selon les nombreux chercheurs cela déclenche toute une série d'effets positifs sur le cerveau.

Les activités nombreuses et bruyantes des villes nous sollicitent constamment. La promenade en forêt nous fait découvrir un apaisement profond dès que nous y entrons. Notre esprit se calme. Beaucoup le découvrent intuitivement, le vivent aussi : et oui bonne nouvelle, la nature nous fait du bien. De nombreux chercheurs ayant étudié l'exposition à la nature ont constaté que les résultats étaient cohérents et positifs. Lorsque les gens se retrouvent dans des environne-

ments naturels, le cerveau réagit avec des signes de réduction du stress : l'effort mental diminue et on observe une meilleure perception des émotions. Il y a une diminution de l'activité dans les zones cérébrales liées au stress et à la rumination, chez une personne en communion avec la nature. Comprendre les effets positifs de côtoyer la nature nous incite à mieux la protéger, en quelque sorte, prendre soin de nous et des autres.

Je vous propose un beau et magnifique projet : allons de ce pas marcher dans la nature, elle nous attend avec calme et bienveillance.

Référence : Mar Estarellas, chercheuse post-doctorale en psychiatrie Université McGill.

CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

Par Christine Lévesque, responsable du comité des femmes

Du 25 novembre au 6 décembre commencent au Québec les journées contre la violence faite aux femmes.

Ces dates nous rappellent qu'il est important de défendre les droits des femmes à vivre dans une société exempte de violence. Le 6 décembre commémore la tuerie à Polytechnique où, rappelons-le, 14 femmes ont perdu la vie tout simplement parce qu'elles étaient des femmes. Cet événement, arrivé en 1989, reste encore gravé comme un traumatisme chez les Québécois·e·s ainsi qu'à travers le Canada et autres pays.

Est-ce nécessaire de souligner, en 2026, ces journées contre la violence faite aux femmes? Malheureusement oui, maintenant plus que jamais. Depuis le début de 2026, dix (10) féminicides ont eu lieu au Québec. Beaucoup plus difficiles à répertorier, plusieurs femmes vivent des violences physiques et psychologiques dans le cadre d'une relation (ou fin de relation). Dans plusieurs pays, les femmes n'ont pratiquement pas de droits.

Dans un rapport publié le 23 août dernier, la **Rapporteuse spéciale de l'ONU** sur la violence contre les femmes rappelle une autre forme de violence dont on parle très peu i.e. la gestation pour autrui. Dans ce rapport on demande à tous les pays d'éradiquer le recours aux mères porteuses, une pratique associée à une forme d'esclavage, à de la vente d'enfants et à la marchandisation du corps des femmes. Il est important de souligner que la grossesse pour autrui (GPA) comporte des risques de morbidité maternelle sévère, 3,5 fois supérieurs à une grossesse naturelle.

La loi canadienne sur la reproduction assistée de 2004 interdit la rémunération des mères porteuses mais certains des frais peuvent être remboursés par le ou les parents d'intention.

En juin 2023, le Québec a abrogé l'article 541 de son code civil qui ne reconnaissait pas la validité juridique des conventions de GPA parce qu'il enfreignait le principe d'ordre public. Questionné au sujet du rapport de la **Rapporteuse spéciale de l'ONU**, le cabinet de Simon Jolin-Barrette, ministre de la Justice, s'est dit convaincu que sa loi assure la protection des mères et des enfants.

Les conventions notariées de GPA contiennent pourtant des clauses comportementales qui peuvent laisser croire aux femmes qu'elles ont l'obligation de respecter des comportements exigés par les parents bénéficiaires. Il peut s'agir par exemple de respecter un régime alimentaire particulier, de s'abstenir de pratiquer tel ou tel sport, de restreindre ses déplacements ou ses partenaires sexuels, etc. De telles exigences, émises par le père d'un enfant dans le cadre d'une relation conjugale, seraient jugées socialement inacceptables. Comment peut-on, en 2026, considérer que des parties civiles puissent avoir un tel ascendant sur le corps d'une femme dans des sociétés civilisées?

Les opinions des juristes divergent sur la valeur constitutionnelle de ces clauses. Et, on peut effectivement être en droit de se demander pourquoi mettre de telles clauses dans les conventions.

Est-ce pour avoir un contrôle et une forme de violence sur le corps des femmes?

Pour plus de renseignements :

Mères porteuses du Québec Grossesse pour autrui

GOUPILLES DE CANETTES = FAUTEUILS ROULANTS

Par *Micheline Darveau*

Je ne sais si comme moi, vous vous êtes un jour demandé comment il se fait que les goupilles de canettes de transforment en fauteuils roulants. J'en ai découvert le secret bien par hasard ce printemps dans une revue *LeVerbe* qui en relatait l'histoire.

Tout cela origine d'un accident de moto qui plongea Clermont Bonnenfant dans un coma de 45 jours. Lors de son arrivée à l'hôpital, il était branché de partout et devait mourir. Mais il a survécu. Ça lui a pris trois ans pour s'en remettre. Le coma, la trachéotomie, la réadaptation. Il a dû tout réapprendre : manger, parler, marcher. Sa famille était très présente tout au long de son rétablissement. S'il s'en sortait, il fait la promesse de redonner au suivant. C'est alors que son œuvre commence.

Depuis 1992, il reçoit de milliers de Québécois, des goupilles de canettes dont il revend l'aluminium 1,70 \$/ kilo pour financer l'achat de fauteuils roulants. Son centre de tri se trouve dans le garage de son sous-sol à Longueuil. Dans les boîtes de goupilles qu'il reçoit,

il y a parfois du métal qu'il doit enlever en passant un aimant. Pour l'acheteur il ne doit y avoir que de l'aluminium. Les goupilles sont ensuite versées dans un sac de jute de 100 cm x 120 cm et 26 sacs sont nécessaires pour financer un seul et unique fauteuil.

Les boîtes de goupilles viennent de partout. Dernièrement, il raconte que 40 boîtes arrivaient de Rivière-du-Loup par Purolator. Un plein camion! Chaque printemps, les motards du Lac-Saint-Jean lui en apportent dans un genre de procession.

Aujourd'hui, l'épouse du plus jeune des Bonnenfant s'occupe de la page Facebook et du site Internet. Elle a conçu une carte permettant de repérer les différents points de chute que monsieur et madame Tout-le-Monde ont créés au fur et à mesure que se faisait connaître l'œuvre de Clermont Bonnenfant. À ce jour 549 fauteuils ont été offerts et 14 210 personnes ont reçu son aide de diverses manières.

Source : *Revue LeVerbe Mars-avril 2026*

LA CENSURE ! ET, OUI ENCORE UN TEXTE SUR LE SUJET !

Par *Christine Lévesque, membre du comité sociopolitique*

Il y a déjà plusieurs années au Québec existait *L'Index*, une liste noire des livres interdits de lecture par l'Église catholique sous peine d'excommunication ; *Les Demi-civilisés* et *La Scouine*, entre autres, ont été censurés. *Les Cyniques* ont aussi été censurés par les institutions en place. Mais ça, c'était il y a longtemps. J'étais à l'époque beaucoup trop jeune pour en avoir conscience.

On croyait que c'était terminé. Malheureusement, depuis les dernières années, il y a eu beaucoup trop de nouveaux cas de censure. On commence par quoi ? Pourquoi pas les cas de l'Université d'Ottawa ? Ok, ce n'est pas au Québec mais quand même très proche.

Premièrement, on n'y offre plus de cours de yoga. Pourquoi ? Selon l'université, c'est de l'appropriation culturelle. Du yoga ! Une activité physique entière qui allie renforcement musculaire, souplesse et respiration. Encore à l'Université d'Ottawa (en passant, j'y ai étudié un an), Mme Verushka Lieutenant-Duval a perdu sa charge d'enseignement. Son crime, avoir cité le livre de Pierre Vallières *Nègres blancs d'Amérique* dans un de ses cours.

On regarde maintenant au Québec. L'université McGill a annulé la conférence de Robert Wintemute qui était prévue pour le 10 janvier 2023 car il y a eu des protestations : 150 manifestants. Son association LGB Alliance était mal vue car il n'y avait pas de T

LA CENSURE! ET, OUI ENCORE UN TEXTE SUR LE SUJET! (SUITE)

Par Christine Lévesque, membre du comité sociopolitique

(transgenre). Selon M. Wintemute, le combat des LGB est différent des T. Point!

Vous vous rappelez du spectacle SLAV? Betty Bonifassi a fait face à la tourmente avec Robert Lepage. Ce spectacle qui parlait de l'histoire des autochtones ne pouvait être l'œuvre de non-autochtones. Donc, annulé! «Cancel» comme disent les jeunes!

Dernièrement, à l'Université Laval (mon alter mater), il y a eu une demande d'annulation d'une conférence intitulée: L'avenir de la nation québécoise, le 26 mars dernier. Les panélistes étaient Alex Boissonneault (député du PQ), Benjamin Tremblay (animateur du média *7 jours sur Terre*) et Étienne-Alexandre Beauregard (auteur et ancien rédacteur de discours ... de François Legault). La dénonciation venait des *Féministes en mouvement* de l'Université Laval. Encore une fois, pourquoi? Selon elles, Alex Boissonneault est à droite, Benjamin Tremblay est préoccupé par l'immigration et Étienne-Alexandre Beauregard serait contre l'avortement (ce qu'il a réfuté en entrevue). L'Université Laval a finalement fait la conférence et a même dû prendre une salle beaucoup plus grande (150 places). J'y ai moi-même fait la file pour y entrer, mais il n'y avait plus de place.

Voici un autre cas de censure, la *Librairie La Liberté*, à Québec - secteur Sainte-Foy (excellente librairie – c'est mon avis) a fait le lancement du dernier livre de

Ruba Gazal. Jusque-là aucun problème. Par la suite, elle a aussi fait le lancement du dernier livre d'Éric Duhaime. Une professeure de Cégep (j'aimerais tellement savoir lequel) a alors publié sur les médias sociaux qu'elle va demander à ses étudiant·e·s de ne plus acheter leur livre à cette librairie. De plus, un boycottage de la librairie était demandé, une véritable atteinte à la liberté d'expression.

En terminant, il reste le cas du film: *Génération Trans*. Il était prévu être diffusé au Cinéma Cartier de Québec. Après une contestation de quelques employés et quelques autres personnes trouvant dans ce film une remise en question de l'autonomie des mineurs, la direction a décidé, pour ne pas avoir de problème, de retirer le film de leur programmation. La salle, la *Scène Lebourgneuf*, a accepté de diffuser le film pour deux présentations le 27 mai dernier.

Cela étant dit, tous ces cas sont très préoccupants. Cependant, il faut quand même regarder la résistance de la majorité, en particulier à Québec. C'est encourageant et nous nous devons d'être des vecteurs de non-censure si nous voulons continuer à vivre dans une société libre.

Note importante: Inscrivez-vous à l'activité régionale de Sociopolitique du 22 octobre. Ce sera à l'hôtel Québec Inn (non à l'hôtel Québec). Il y aura aussi du yoga en pm !!!

CLUB DE LECTURE

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente



Cette année, votre secteur met en œuvre une nouvelle activité : un club de lecture. Venez nous rejoindre afin de partager vos coups de cœur et d'échanger sur vos goûts littéraires. Nos rencontres pourraient être à l'origine d'une chronique dans notre bulletin. Allez voir le coupon d'inscription pour les modalités (dates, heure, lieu).

Si vous habitez la Ville de Québec, sachez que l'inscription à la bibliothèque est gratuite et que les usagers bénéficient de deux heures de stationnement gratuit. ghislaine.couturier@gmail.com • 418 802-7954 (Laissez un message).

NÉCROLOGIE, AOÛT 2026

« *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·e·s. Nos chaleureuses pensées vous accompagnent dans cette douloureuse épreuve.

Madame Monique Demers, décédée le 23 novembre 2025, à l'âge de 84 ans, elle était l'épouse de monsieur Jean-Claude Gingras, un nouveau membre.

Madame Monique Pépin, décédée le 22 mars 2025, à l'âge de 72 ans, elle était l'épouse de monsieur Jocelyn Gagné et la sœur de madame Suzanne Pépin, membre de notre AREQ.

Madame Estelle Proulx, décédée le 21 avril 2026, à l'âge de 88 ans, elle était l'épouse monsieur de feu Claude Goulet.

Madame Thérèse Blackburn, décédée le 26 mai 2026 à l'âge de 94 ans.

Madame Diane Goulet, décédée le 25 mai 2026, à l'âge de 80 ans.

Madame Elcy Perreault, décédée le 7 juin 2026, elle était la mère de monsieur Jacques Boudreau.

Monsieur Hervé Morneau, décédé le 9 juin 2026, à l'âge de 90 ans, il était l'époux de madame Louise Boudreault.

Madame Marie-Rose Tessier, décédée à l'âge de 89 ans, elle était la sœur de feu Rita Tessier.

Madame Rita Tessier, décédée à l'âge de 90 ans, elle était la sœur de feu Marie-Rose Tessier.

Madame Renée Lanoue, décédée le 1er juillet 2026, à l'âge de 75 ans, elle était la sœur de madame Andrée Deslauriers et la belle-sœur de monsieur Pierre Létourneau.

Monsieur Louis Champagne, décédé le 18 juillet, à l'âge de 78 ans, il était le frère de Daniel Champagne et le beau-frère de Christiane Guimont.



Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, veuillez communiquer avec moi, cependant si la personne n'est pas membre de notre association son décès ne sera pas 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

NOS ACTIVITÉS AUTOMNALES

Concours de poésie

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

Le concours de poésie s'ouvre au niveau régional...

Si la poésie vous intéresse, et que vous aimez ou aimeriez laisser libre cours à votre âme poétique, nous vous offrons la possibilité de soumettre un ou deux poèmes de votre composition sur un sujet libre, de moins de 400 mots pour le 1^{er} octobre 2026 à areqdesdeuxrivespoesie@gmail.com

Ce concours qui était ouvert à tous les membres de l'AREQ Des-Deux-Rives est maintenant ouvert à tous les secteurs de l'AREQ de la région 03. C'est notre

présidente, Huguette Lamontagne qui a présenté cette activité aux autres présidences et qui d'emblée a été acceptée. De plus cette année, chaque concurrent pourra présenter deux poèmes au lieu d'un seul comme auparavant.

Trois gagnants recevront respectivement des prix de 100\$, 75\$, et 50\$. Selon le nombre de poèmes soumis, un ou des prix de participation pourront être tirés au hasard. Des poèmes pourront être lus lors d'une rencontre de l'AREQ et les poèmes gagnants seront publiés dans notre bulletin et peut-être celui de leur secteur.

Un juge extérieur connaissant bien la poésie déterminera les gagnants de ce concours. Les noms des gagnants seront dévoilés lors d'une activité régionale de l'AREQ.

L'AREQ se mobilise

Par Huguette Lamontagne

Une des missions de l'AREQ est de faire valoir les droits des personnes âgées. Ce n'est pas d'hier que nous prenons la parole publiquement en faveur de l'amélioration de nos conditions de vie. Pour maintenir cette implication nous sommes devenus les coordonnateurs de la marche « Agissons ensemble pour le mieux-être des aîné·e·s » qui aura lieu le mercredi 1^{er} octobre 2026 à Québec. L'AREQ est responsable de la logistique de l'événement. Les préparatifs vont bon train, grâce à l'implication de notre équipe. Les détails seront communiqués en août par l'entremise de nos outils de communication (site Internet, infolettre, page Facebook).

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

Les membres de l'AREQ sont conviés à cet événement que nous souhaitons festif et rassembleur. Vous trouverez le coupon d'inscription à la marche avec les autres coupons à la fin de ce bulletin. Le secteur réservera un autobus si le nombre de participant·e·s le justifie.

Les déjeuners en espagnol

Par Adriana Nuncio

Vous avez déjà appris l'espagnol mais vous vous sentez rouillé·e·s ? Vous envisagez un voyage dans un pays hispanophone et vous aimeriez échanger quelques mots avec les gens du pays ? Cette activité est pour vous.

Les déjeuners en espagnol vous sont offerts encore cette année. Les dates sont, à l'automne 2026, les 28 septembre, 19 octobre, 9 novembre et 30 novembre et à l'hiver 2027, les 27 janvier, 15 février, 9 mars, 29 mars, 19 avril et 10 mai. Nos rencontres ont lieu, habituellement les lundis, sauf une exception, au Tutti Frutti, 999 avenue de Bourgogne, Québec (Place des Quatre-Bourgeois) à 8 h 30.

VIACTIVE AUTOMNE 2026

Bonjour à chacune et chacun d'entre vous.

J'imagine que vous avez profité au maximum de votre été, en pratiquant certaines activités comme la marche, le jardinage, le vélo, la natation, etc. Nous reprendrons nos séances de VIACTIVE en septembre prochain. Nous offrirons à nouveau neuf cours. C'est par le biais de routines variées et au son d'une musique entraînante que nous aurons le grand plaisir de bouger avec vous en groupe. Vous êtes tous et toutes les bienvenu·e·s.

Les rencontres ont encore lieu de 10h à 11h, habituellement le jeudi. Nous aurons des cours les 10, 17, 24 et 30 septembre, les 8, 15, 23 et 29 octobre ainsi que le 5 novembre à la Maison diocésaine de formation, sise au 2215 rue Marie-Victorin G1T 1J6 (418-872-3417). C'est très facile de s'y rendre : vous prenez le boulevard Laurier, la rue des Gouverneurs à droite, puis Marie-Victorin à gauche. Un grand stationnement vous y attend.

Nous débuterons toutes les séances avec la chorégraphie **Ghostbusters** afin de partir à la recherche de fantômes. Nous travaillerons par la suite les routines suivantes :

- Bungee avec élastique (force et endurance musculaire).
- Disco (rythme, flexibilité, musculation, aérobie, renforcement des abdominaux).
- Tabata (améliore la capacité cardio-respiratoire, la coordination, la musculation, la capacité de récupération après l'effort).
- Équilibre avec balle Aki ou sac de sable (améliore l'équilibre statique et dynamique, diminue le risque de chutes).

Nous terminons toujours nos séances par des exercices d'étirements et de flexibilité.

Un grand merci à nos deux formatrices de la FADOQ
Mylène Dion et Anne-Marie Pageau, conseillères
VIACTIVE

ATTENTION, ATTENTION, IL Y A UNE NOUVELLE FAÇON DE S'INSCRIRE :

Les personnes intéressées doivent envoyer leur coupon d'inscription avant le 6 septembre 2026 à :

francines.tremblay@gmail.com

Vous devrez payer les frais (20 \$) à ce moment là et non au 1^{er} cours. Les inscriptions ne se font plus par le biais de Claudette Hanna ; grand merci à Claudette pour le service rendu auparavant.

Nous acceptons un maximum de 40 participant·e·s. Si vous vous inscrivez, nous aimerions que vous assistiez régulièrement aux séances afin de ne pas prendre la place d'une autre personne.

En conclusion, je citerais les paroles de Luc Richer, concepteur du Défi santé, **Bouger à tout âge** du 29 mai dernier : « Pour bien vieillir, il faut adopter de saines habitudes de vie et tisser des relations humaines significatives. »

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

Claudette, Micheline, Solange et Suzanne

LES RETROUVAILLES

Par Huguette Lamontagne

Certaines activités ont déjà démarré à cette date mais pour les personnes qui ne pouvaient y assister, voici l'occasion de revoir nos ami·e·s de l'AREQ et d'échanger sur leur période estivale. Nous vous convions donc en formule déjeuner le 7 octobre 2026 pour connaître les péripéties de chacune et chacun. Préparez vos anecdotes !

LE COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT VOUS INVITE LE 21 OCTOBRE 2026

Par Diane Laflamme, Jacques Saucier et Jean-Guy Lacroix, comité Environnement

Accueil à 9 h, à Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec



Suzanne Marchand

9 h 15 1^{re} conférence:

Les pilotes du Saint-Laurent

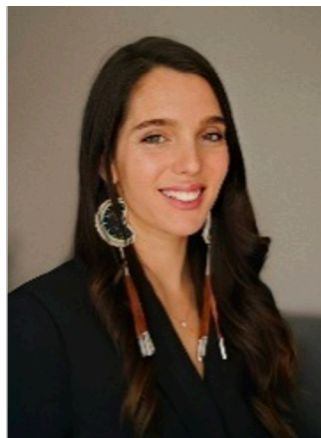
Résumé:

Le recours à des pilotes capables de guider les navires sur le fleuve Saint-Laurent, *Magtogoek*, en langue algonquienne qui signifie *Le Chemin qui marche*, remonte au XVII^e siècle. Cette conférence retrace l'histoire du pilotage sur notre fleuve et donne la parole aux pilotes qui, encore aujourd'hui, montent à bord des navires pour en assurer la direction, perpétuant ainsi l'une des plus anciennes traditions maritimes qui soit parvenue jusqu'à nous.

Biographie:

Suzanne Marchand est ethnologue. Après avoir obtenu son doctorat à l'Université Laval, elle a été chargée de cours à cette même université et chargée de projets pour divers organismes. Elle a publié deux livres: *Partir pour la famille: fécondité, grossesse et accouchement au Québec* (Septentrion, 2012) et *Rouge à lèvres et pantalon: des pratiques esthétiques féminines controversées au Québec* (Hurtubise HMH, 1997). En 2021 et 2022, elle a effectué, pour la Société québécoise d'ethnologie, une recherche sur les savoirs et savoir-faire des pilotes du Saint-Laurent. C'est dans ce cadre qu'elle a réalisé des entrevues avec des pilotes du Saint-Laurent et amassé de la documentation portant sur l'histoire de ce métier hors de l'ordinaire.

10h45 : Pause



Alexandra Picard-Sioui

11 h 00 2^e conférence

La société traditionnelle Wendat en lien avec la nature et l'eau

Biographie:

Nutritionniste diplômée de l'Université d'Ottawa depuis 2012, Alexandra Picard-Sioui est une jeune femme huronne-wendat ayant un profond sentiment d'appartenance à sa Nation et sa culture. L'ensemble de son parcours professionnel a été consacré au bien-être des membres des communautés des Premières Nations au Québec dans le déploiement de différentes initiatives de santé publique, de nutrition et de mobilisation communautaire.

Dans cette conférence, on traitera du rôle des femmes dans la protection du territoire et des eaux, de l'horticulture des trois sœurs (courge, maïs, haricot) ainsi que de la cosmologie wendate.

12h 15: Remerciements et directives pour le dîner.

12h 30: Dîner sur place

Nous aimerions vous suggérer fortement d'amener un-e ami-e, pour cette belle activité environnementale, préparée par votre comité.

Merci énormément, nous vous attendons avec grand plaisir.

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Claire Bélanger, responsable sociopolitique

Le jeudi 22 octobre 2026, vous êtes invité·s à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique.

Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental.

1^{re} conférence :

Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien avec Caroline Caron.



Thèmes abordés :

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

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

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

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

Dîner : consulter les choix de menus en page 27.

En après-midi : 2^e conférence :

Musique et musicothérapie, des alliées du vieillissement avec Caroline Tremblay.



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

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

9 h 00 : inscription

9 h 30 : début de la rencontre

Lieu : Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest

Coût : 25\$/membre - 45\$/non-membre

Date de fin d'inscription : le 12 octobre 2026



Lors de votre inscription, n'oubliez pas de préciser votre choix de menu à la p. 27

ACTIVITÉ RÉGIONALE JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2026

Nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
Journée internationale des Hommes (JIH 2026)
« Prendre soin de soi et des autres »

Le jeudi le 19 novembre 2026
Hôtel Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest

Inscription avant le 6 novembre 2026



PERSONNES-RESSOURCES ET PROGRAMMATION DE LA JIH

9 h 30 - 10 h 30 : 1^{re} conférence
« Les 5 étapes pour faire de la vie sa vie »



Martin Larocque
(comédien/conférencier)

- Règles à suivre pour se choisir...
- Vivre avec ses limites
- Accepter de ne pas être parfait
- Se garder du temps pour soi

10 h 30 - 10 h 50 : Pause
10 h 50 - 11 h 50 : 2^e conférence
« Le cancer foudroyant de la prostate »



Richard Matte (secteur Portneuf) qui a été aux prises avec le cancer.



Lise Éthier (secteur Beauport—Côte-de-Beaupré) qui a accompagné son époux dans la maladie.

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

12h 15 : Conclusion de notre activité
• Remerciements du président régional
• Salutations et au revoir

12 h 15: Dîner

Jean-Noël Laprise, responsable régional du comité des hommes et **Réjean Lemelin**, président régional

Lors de votre inscription, n'oubliez pas de préciser votre choix de menu à la p. 27

LA FÊTE DES SAGES

Par Huguette Lamontagne

Cette année encore le secteur 03D désire souligner de façon particulière les personnes nouvellement octogénaires et nonagénaires en 2026. Elles ont déjà été conviées par lettre à cette fête spéciale, le 25 novembre 2026. Pour les membres qui désireraient se joindre à elles, vous pouvez vous inscrire à l'aide du coupon que vous trouverez à l'intérieur du bulletin.

Avec leur accord, voici le nom des personnes que nous honorerons :

les sages

Giroux Fernande
Royer Christiane
Petit Lise
Châteauvert Hélène
Bédard Fernande
Samson André
Rainville Claire
Beausoleil Claudette
Bergeron-Boivin Claire
Olivier-Ferland Claudette
Desrochers Carmen
Tardif Fernande
Bernier Louise
Martineau Lise
Drapeau Claire
Michaud Julianne
Labrecque-Boutin Lise
Pelletier Raynald
Thiboutot Stella
Marcoux Pierre
Bernier Nicole
Boivin Louise
Couture Micheline
Lavoie Bertrand
Goulet Diane
Drolet Chrystiane
Dubuc Gérard
Huard Hélène
Turcotte Louise
Douville Denise
Gagnon Justin
Roy Yvan M.
Paradis Robert
Fortin Louise
Langlois-Thibault Jocelyne
Simoneau Pauline
Bibeau Denise
Ly-Hai Chau
Cotnam Jean-Charles
Genois Doris
Gravel Francine

LeBlanc Estelle
Bouchard Janine
Solomon Madeleine
Gauthier Lucie
Larouche Rachel
Bilodeau Agathe
Roy René
Coulombe Luc
Belzile Martine
Samson Jacques
Drouin Jocelyn
Langevin Madeleine
Cayer Yvon
Lallement Jeanine
Paquin Huguette
Potvin Claire
Boulianne Martine
Ethier Louise
Carbonneau Micheline
Gibeault Serge
Beaulieu Sylvie
Aubin Jocelyne
Lessard Diane
Mainguy Roger
Marois Aline
Pépin Suzanne
Demers Denise
Labbé Donald
Hogue Adrienne
Fortin-Gobeil Esther
Comeau Lise
Simard Christiane
Leboeuf Gilles
Filion René Jr
Latouche Jacques
Paré Monique
Blanchet Francine
Charest Marie-Claire
Ouellet Elizabeth
Bergeron Guy
Laramée Fleurette

Boucher Donald
Ménard Pierre
Duval Pierre-Michel
Thomas-Renaud Jeanne
Dolan Albert
Bédard Bernard
Cauboue Madeleine
Bérubé Martine
Saint-Laurent Huguette
Guindon Michèle
Benoît Réjean
Marquis Monique
Bélanger Michel
Plamondon Josée
Lavergne-Arbour Jacqueline
Gendron Gilles
Côté Louiselle
Genois-Piché Francine
Labarre René
Bédard-Rancourt Claudette
Desrochers André
Ruest Micheline
Couture Ginette
Gupta Tara Shalini
Laforest Bertrand
Le Houx Colombe
Bissonnette-Garceau Rolande
Fournier Colette
Morel Jean-Marc
Moreau Brigitte
Gignac Jeannine B.
Cyr Norma
Champoux Denis
Laliberté Georgette
Dussault Solange
Rochette Claire
Lefebvre-Prévost Lise
Breton Denise
Trudeau Marie-Huguette

LES ENJEUX DES PREMIÈRES NATIONS (CONFÉRENCIER, KONRAD SIOU)

Par Ghislaine Couturier, 2^e vice-présidente

Le vendredi 13 novembre 2026

Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec

Accueil à 9h30

Notre conférencier: Konrad Sioui, Grand chef de Huron-Wendat entre 2008 et 2020, possède une maîtrise de l'École nationale d'administration publique (où il est chargé de cours). Il a entamé, en 2004, un doctorat en science politique à l'Université Laval, interrompu par son élection. Sa thèse, dont la rédaction se poursuit aujourd'hui, porte sur les enjeux de citoyenneté des Premières Nations, un sujet toujours d'actualité.

Il pourra nous parler de son enfance et de son adolescence aux côtés de sa grande famille, de l'autre côté de la médaille et la traversée des quatre cercles: les chemins de sagesse d'un Grand chef Huron-Wendat.

Cette conférence sera suivie d'une période de questions.

Une conférence à ne pas manquer.

CONFÉRENCE INTERACTIVE AÎNÉ·E AVISÉ·E

Par Ginette Couture pour le comité des femmes

Le vendredi 4 décembre 2026

Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec

Il y aura maintenant 37 ans le 6 décembre 2026, quatorze (14) jeunes femmes étaient assassinées à Polytechnique Montréal, le 6 décembre 1989.

Afin de souligner cette journée décrétée la journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes et surtout pour **ne jamais oublier**, le comité des femmes vous convie, le 4 décembre, en partenariat avec la FADOQ et la Sûreté du Québec, à une séance d'information Aîné·e avisé·e.

Cette séance, d'une durée de 90 minutes, a pour objectif de favoriser la discussion et susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance et à la fraude envers les personnes âgées. Après chacune des vidéos, un retour, discussion et conseils sont effectués avec la policière conférencière invitée.

Vous êtes donc attendu·e-s en grand nombre dès 9h pour l'inscription, le déjeuner à 9 h 30, suivi de la séance d'information débutant à 10 h 30.

LE DÎNER DE NOËL

Par Huguette Lamontagne

Il peut sembler étrange de parler du dîner de Noël en août mais comme ce bulletin couvre aussi le mois de décembre, nous n'avons pas le choix.

Notre dîner de Noël aura lieu le vendredi 11 décembre 2026. Nous comptons sur votre générosité habituelle pour contribuer aux paniers de Noël que nous acheminerons à un organisme de charité. Nos artisans et artisanes seront aussi sur place pour vous offrir leurs produits.

COMITÉ DES

À l'aube de cette nouvelle saison, nous espérons que vous avez profité d'un bel été. Les vacances tirent à leur fin, et c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous retrouvons pour nos activités. Nous avons hâte de partager avec vous de beaux moments de rencontre, de rires et d'amitié. Au plaisir de vous accueillir et de vivre ensemble une nouvelle saison riche en convivialité.

INVITATION AUX ARTISTES ET AUX ARTISAN·E·S :

Par Claudette Boily, comité des Arts

De nouveau cette année, nous lançons une chaleureuse invitation à tous les artistes et artisans dont les créations prennent vie grâce à une grande variété de techniques, d'outils et de matériaux.

Que votre passion soit la peinture, le dessin, la gravure, la sculpture, la photographie, l'art culinaire ou encore d'autres objets artisanaux, nous serons ravis de mettre votre talent en valeur lors des trois événements suivants :

- La Fête des Sages
- La Fête de Noël
- La Fête de l'Amitié

Les exposant(e)s doivent se présenter au moins 30 minutes avant le début de l'activité. En guise de remerciement, le secteur offrira le dîner à tous les participants.

Nous espérons compter sur votre participation pour enrichir nos belles rencontres et faire découvrir vos créations à nos membres.

Procédures :

1. Vous devez vous inscrire auprès de Cécile Richard au moins sept jours avant l'activité, soit par téléphone au 418-871-9663 ou par courriel à l'adresse suivante : cecile40.richard@hotmail.com.
2. Vous devez obligatoirement envoyer un courriel à francines.tremblay@gmail.com en mentionnant que vous avez une gratuité. Vous devez donner aussi votre nom, votre numéro de membre, votre adresse courriel et mentionner si vous avez des allergies.

Membres : Andrée Guay, Suzanne Dansereau, Marc Laflamme et Cécile Richard.

VISITE AU PARLEMENT ANNULÉE

C'est avec regret que nous devons vous annoncer l'annulation de la visite au Parlement de Québec, prévue le 4 octobre prochain. Des travaux de réparations sont en cours à la salle de l'Assemblée nationale et le Salon Bleu ne sera pas accessible aux visiteurs; d'autant plus les élections provinciales se tiendront le 5 octobre et que la date de reprise des travaux parlementaires n'a pas été déterminée. Nous avons choisi de reporter la visite au printemps 2027, afin de vous offrir une expérience plus enrichissante. Nous vous remercions de votre compréhension.

BIENVENUE À ANDRÉE GUAY

C'est avec un immense plaisir que nous accueillons un nouveau membre au sein du Comité des Arts. Andrée a enseigné les arts plastiques au niveau secondaire à l'ESLE. Femme dynamique et passionnée, elle maîtrise une grande variété de techniques artistiques et aime explorer des nouvelles avenues créatives. Son originalité, son énergie et son enthousiasme seront sans doute un précieux atout pour notre comité. Bienvenue dans l'équipe, Andrée, nous te souhaitons beaucoup de plaisir parmi nous.

