

CALENDRIER EN VRAC POUR 2026



Activité	Date	Date limite d'inscription	Infos supplémentaires
Déjeuners en anglais[LT1.1]	À partir du 26 août		Groupe fermé
VIACTIVE	À partir du 10 septembre	6 septembre	Limite de 40 personnes
Accueil des nouveaux et nouvelles membres	Le 16 septembre 2026		Sur invitation seulement
Club de lecture	À partir du 22 septembre	Le 15 septembre 2026	Gratuit
Déjeuners en espagnol	À partir du 28 septembre	Le 22 septembre 2026	
Marche des personnes aîné·e·s	Le 1er octobre 2026	Le 21 septembre 2026	Gratuit
Les retrouvailles	Le 7 octobre 2026	Le 28 septembre 2026	
PTEA	Le 21 octobre 2026	Le 12 octobre 2026	
Journée régionale sociopolitique	Le 22 octobre 2026	Le 12 octobre 2026	
PTEA	Le 13 novembre 2026	Le 4 novembre 2026	
Journée internationale des hommes (régionale)	Le 19 novembre 2026	Le 6 novembre 2026	
La fête des Sages	Le 25 novembre 2026	Le 16 novembre 2026	
Aîné·e·s avisé·e·s	Le 4 décembre 2026	Le 23 novembre	
Le dîner de Noël	Le 11 décembre 2026	Le 2 décembre 2026	

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE VOTRE SECTEUR ?

NOUVEAU

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.

Veuillez prendre note qu'il y a deux façons de s'inscrire et nous vous demandons votre collaboration, par respect pour les bénévoles qui travaillent à ce dossier, 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 votrepaiement par Interac d'envoyer un courriel à **areqdeuxrives03d@gmail.com en indiquant tous les renseignements normalement inscrits sur le coupon d'inscription : nom de l'activité, N° de membre etc.** Nous devons avoir tous ces renseignements pour bien compléter votre inscription et pour éviter de la confusion.
- C) Pas de paiement Interac différé.
- D) Question de sécurité :
« Qu'est-ce qui nous unit ? »
La réponse : « pont » pour 4 caractères
« pont3 » pour 5 caractères
« pont03 » pour 6 caractères

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



CHOIX DE MENUS POUR LES ACTIVITÉS RÉGIONALES

POUR LE 22 OCTOBRE - *Activité sociopolitique*

Menu 1

*Osso bucco de porc, gremolata
Purée de pommes de terre
et légumes de saison*

Menu 2

*Lasagne sauce bolognaise
Petit pain grillé à l'ail*

Menu 3

*Filet de morue en croûte d'herbes,
sauce aux tomates fumées
et risotto*

Dessert du jour - Café, thé ou infusion

POUR LE 19 NOVEMBRE - *Activité Journée internationale des hommes*

Menu 1

*Sauté de poulet au cari
Chutney de mangues
sur riz au jasmin et pain naan*

Menu 2

*Tagliatelle aux fruits de mer
Tomates cerises,
câpres et ail confit*

Menu 3

*Brochette de bœuf mariné
Pommes de terre grelots confites
au gras de canard
et légumes de saison*

Dessert du jour - Café, thé ou infusion

VIACTIVE

Début le 10 septembre 2026 à 10 h

À la maison diocésaine de formation, 2215, rue Marie-Victorin, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : 20 \$ /membre

Date limite d'inscription le 6 septembre 2026

CLUB DE LECTURE AREQ DES-DEUX-RIVES

**Rencontres : les mardis 22 septembre, 13 octobre, 2 novembre et
8 décembre 2026 de 10 h 30 à 11 h 45**

Bibliothèque Monique-Corriveau, 1100, Route de l'Église, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Aucun frais d'inscription

Date limite d'inscription le 15 septembre 2026

LES DÉJEUNERS EN ESPAGNOL

À partir du 28 septembre 2026, 8 h 30

au Tutti Frutti, 999, avenue de Bourgogne, Québec (Place des Quatre-Bourgeois)

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût d'inscription : 20 \$/membre

Date limite d'inscription, le 20 septembre 2026

N.B. Les coûts du déjeuner sont aux frais des participant·e·s

LA MARCHÉ DES AÎNÉ·E·S

Le 1^{er} octobre 2026

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

Important : Je prendrai l'autobus sur la rive Sud ☐ Je prendrai l'autobus sur la rive Nord ☐

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

Coût d'inscription : Gratuit

Date limite d'inscription le 21 septembre 2026

LES RETROUVAILLES

Le 7 octobre 2026, accueil à 9 h, déjeuner à 9 h 30

Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Coût d'inscription : 20 \$/membre et non membre

Date limite d'inscription le 28 septembre 2026

LE COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Le mercredi 21 octobre 2026 - Accueil à 9 h, conférence à 9 h 15

Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Coût d'inscription : 20 \$/membre 40 \$/ non membre (dîner inclus)

Date limite d'inscription le 12 octobre 2026

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Le jeudi 22 octobre 2026 – Accueil à 9 h, début à 9 h 30

Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest, Québec, G1G 1B6

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Choix du menu (voir p. 27) ☐ Menu 1 ☐ Menu 2 ☐ Menu 3

Coût d'inscription : 25 \$/membre 45 \$/ non membre (dîner inclus)

Date limite d'inscription le 12 octobre 2026

LES ENJEUX DES PREMIÈRES NATIONS

Le vendredi 13 novembre 2026 – Accueil 9 h, déjeuner 9 h 30, conférence à 10 h 30

Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Coût : 20 \$/membre et non membre

Date limite d'inscription le 4 novembre 2026

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES (JIH)

Le jeudi 19 novembre 2026 – Accueil à 8 h 45, conférence à 9 h 30

Québec Inn, 7175 boul. Wilfrid-Hamel Ouest, Québec, G1G 1B6

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Choix du menu (voir p. 27) ☐ Menu 1 ☐ Menu 2 ☐ Menu 3

Coût d'inscription : 25 \$/membre 45 \$/ non membre (dîner inclus)

Date limite d'inscription le 6 novembre 2026

LA FÊTE DES SAGES

Le mercredi 25 novembre 2026 – Accueil à partir de 10 h 30

Hôtel Québec, 3115 av. des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

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

Date limite d'inscription le 16 novembre 2026

CONFÉRENCE INTERACTIVE ÂÎNÉ-AVISÉ

Le vendredi 4 décembre 2026
Accueil à 9 h, déjeuner à 9 h 30, conférence à 10 h 30
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Coût : 20 \$/membre et non membre

Date limite d'inscription le 23 novembre 2026

DINER DE NOËL

Le vendredi 11 décembre 2026
Accueil à partir de 10 h 30
Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Adresse _____

Courriel _____ Téléphone _____

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

Coût : 25 \$/membre 40 \$/non membre

Date limite d'inscription le 2 décembre 2026

VOUS AVEZ DÉMÉNAGÉ ?

Pour changer vos coordonnées...

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

Appelez l'AREQ nationale au :

418 525-0611

areq.lacsq.org/mon profil

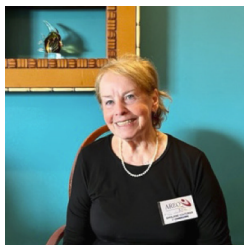
CONSEIL DE SECTEUR DES-DEUX-RIVES



Huguette Lamontagne



Claudette Boily



Ghislaine Couturier



Robert Paradis



Line Gagné



Francine Tremblay

BULLETIN SECTORIEL AREQ 03D

Conception et réalisation :

Huguette Lamontagne et Luciana Tesolin

Révision linguistique :

Huguette Lamontagne et Adrienne Sylvain

Révision finale : Andrée Gosselin

Photographes : Suzanne Frémont

Imprimeur : Groupe ETR

Poste-Publication : 40560505

Date de tombée : Le 4 novembre 2026

Prochaine parution : Novembre 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	Sociopoli1que	(418) 614-0640	beauca1@outlook.com
Andrée Gosselin	Socio-éduca1f	(418) 858-0149	agosselin9@hotmail.com
Suzanne Frémont	VIACTIVE	(581) 986-8816	sfremont@videotron.ca