

AREQ

CSQ

Juin 2025

COMMUNICAREQ

AREQ CHARLESBOURG 03E

Le babillard.....	2
À la recherche de.....	2
Mot de la présidente.....	3
Mot du président régional	4
Marche des aîné.e.s	4
Retour sur l'A.G.S.....	5
Plan triennal.....	6-7
Rapport des comités.....	8
Journée internationale des femmes	8
La virée gourmande	9
Sortie au théâtre	10
Le vélo cet été	11
Sondage environnement.....	12
Évoluciole, école de langues.....	12
Concours d'écriture.....	13-15
Portrait de famille	16-17
Portrait d'un membre	18
Le jour de la Terre	19
Page littéraire.....	20-21
Session Eutonie Automne	22
Conférence sur l'histoire du tramway	23
Décès.....	24
Concours d'écriture	25
Numéros importants.....	26
Devenir membre	27
Coupons - Réponses.....	28-29



Le babillard

AGENDA

JUIN

12 juin Marche du courage Procure, au centre de plein air de Beauport.

JUILLET

23 juillet Théâtre de l'île.

AOÛT

4 août Visite au jardin de Lisette Thériault.

20 août Non rentrée, virée gourmande dans Portneuf.

SEPTEMBRE

4 sept. Tournoi amical de golf.

18 sept. Session Etonie.

23-24 sept. Tournée du CE en vue du congrès de l'AREQ.

OCTOBRE

1^{er} oct. Marche des ainé.e.s.

NOUVEAUTÉ

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

À la demande de certains membres, le virement par *Interac* pour le paiement des activités sera maintenant possible en suivant les consignes ci-dessous.



Si vous choisissez pour la 1^{re} fois l'option virement Interac, vous devrez ajouter le destinataire **areqinscription@hotmail.com**.

Payez une seule activité à la fois. Indiquez clairement dans la boîte de dialogue le nom de l'activité pour laquelle vous envoyez votre paiement, votre numéro de membre et le nom du ou des participants.

Si vous complétez votre paiement selon ces consignes, vous allez nous épargner beaucoup de temps en appels téléphoniques et/ou courriels.

Bien sûr, vous pouvez toujours vous inscrire par chèque et envoyer votre coupon d'inscription par la poste à la personne indiquée sur le coupon-réponse.

Les chèques postdatés et les virements Interac différés ne sont pas acceptés.

Merci!

à toutes les personnes qui ont contribué à l'écriture de ce journal :

Robert Bédard, Gabriel Blouin, Michel Châtelain, Odette Desharnais, André Gagnon, Lise Paradis, Marie Rancourt, Sylvie Tremblay et notre super correctrice, Nicole Leblanc.
Aux photographies : Gabriel Blouin, Raynald Grégoire pour la page couverture et Lisette Thériault.

Un merci tout spécial à notre éditeur Raynald Grégoire. Bonne lecture !

Communicareq en ligne

Vous pouvez faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin Communicareq en ligne. Si cette façon de faire vous intéresse vous n'avez qu'à envoyer un courriel à rancourt.marie@gmail.com.

En réduisant le nombre de bulletins imprimés et postés, le secteur peut faire des économies et vous n'avez pas à subir les retards de Postes Canada.

Mot de la présidente

Nous arrivons à la fin de notre année 2024-25. L'assemblée générale, qui s'est déroulée le 22 mai dernier, a été, pour le Conseil sectoriel, l'occasion de faire rapport de son travail.

En plus de constater les activités réalisées, vous avez été informés de certains changements qui attendent notre secteur. Comme vous le lirez dans ce journal, vous aurez maintenant la possibilité de payer les activités auxquelles vous voulez participer, par virement *Interac*. De plus, nous accueillerons, à partir de l'automne 2025, les membres du secteur Cap-Diamant dans nos rangs. Les membres de leur Conseil sectoriel ont mis toutes leurs énergies pour offrir un service de qualité. Mais la relève n'étant pas au rendez-vous, ils ont dû prendre la décision difficile de dissoudre leur secteur et de joindre notre groupe.

Bien sûr, ceci augmentera notre « membership », qui diminue chaque mois. Mais cela ne changera en rien les activités qui vous sont offertes. Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à poser vos questions. Nous sommes là pour y répondre.

Tous les membres du Conseil sectoriel dont le poste était en élection ont renouvelé leur mandat. Je les remercie sincèrement pour leur engagement. Nous formons une équipe formidable dont je suis très fière.

L'année 2025-26 s'annonce tout aussi intéressante que celle qui se termine. Dès septembre vous serez conviés à la Marche des aînés qui se déroulera le 1^{er} octobre et dont vous pourrez lire les détails ci-dessous.

En attendant, je vous souhaite un bel été, ensoleillé, fleuri et ressourçant.



Marie Rancourt



Marche des aînés - 1^{er} octobre 2025

La Journée internationale des aînés, le 1^{er} octobre, vise à honorer les aînés pour leurs contributions passée et actuelle à la société. Pour nous, à l'AREQ, c'est aussi l'occasion de se réunir pour montrer que nous sommes encore bien vivants et que

nous voulons vieillir dans la dignité. Pour porter ce message, je vous invite en grand nombre le 1^{er} octobre, à Québec, pour la Marche organisée par l'AREQ avec la collaboration de ses partenaires:



Départ devant l'Assemblée nationale à : 10 heures

Point de mi-parcours : Musée national des beaux-arts du Québec 10 h 45

Arrivée de la marche : 11 h 25

Fin de l'événement : 13 heures

Inscription auprès de Marie Rancourt par courriel rancourt.marie@gmail.com

Selon le nombre de participants, un transport en autobus sera fourni.

Mot du président régional



On arrive à la fin de la 2^e année de notre triennat et franchement, on peut être super fier de tout ce qu'on a accompli jusqu'à présent.

Organiser 13 assemblées générales en un mois, ce n'est pas rien ! C'est grâce à l'énergie et l'engagement de chacun d'entre nous que tout ça a été possible. La prochaine année s'annonce déjà intense, car on va commencer à préparer notre prochain congrès en juin 2026. C'est un moment à privilégier pour faire le point. Il est important de s'assurer que la délégation de la région soit complète et que les voix de chaque secteur soient entendues. C'est une super opportunité pour nous de réfléchir à ce qu'on veut réaliser ensemble et comment on peut continuer à faire avancer nos idées et nos projets. On a déjà fait tellement de chemin, et je suis convaincu que l'on peut encore faire des choses incroyables. Alors, prenons ce temps de préparation pour rêver grand, pour imaginer le futur qu'on veut construire et pour se soutenir dans

nos efforts. Continuons à collaborer, à échanger et à travailler ensemble avec cette belle énergie qui nous anime. Un immense merci pour votre dévouement et votre passion. On est sur la bonne voie; je suis vraiment enthousiaste à l'idée de voir où cette prochaine année nous mènera.

Réjean Lemelin

N'oubliez pas de vous inscrire à l'infolettre de l'AREQ.

Comment?

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

Retour sur l'assemblée générale du secteur

L'AGS s'est tenue le 22 mai 2025 à l'hôtel Double Tree. 47 personnes étaient présentes. Une assemblée presque parfaite malgré quelques problèmes pour la présentation à l'écran.

Lecture du procès-verbal de l'an passé par le secrétaire et des rapports financiers par Odette, notre trésorière.

Notre présidente, Marie Rancourt, a fait son rapport de cette 40^e année, notamment des nouvelles activités. Elle a parlé des changements à venir. Ce fut une surprise pour plusieurs d'apprendre qu'on accueillera les membres du secteur Cap Diamant, qui met fin à ses activités. Le Conseil sectoriel avait déjà, de son côté, accepté cette nouvelle : plusieurs rencontres ayant précédé cette décision.



Quelques membres du Conseil sectoriel ont été réélus à l'unanimité sous la présidence d'élections de Michel Caron, notre ancien président. À la toute fin, le président régional, Réjean Lemelin a rappelé l'importance de participer ainsi que les réalisations de notre chère association. Il a invité les membres à s'abonner à l'infolettre de l'AREQ national.



Après l'assemblée, il y a eu la vente de casse-têtes et livres usagés, au profit de la fondation Laure-Gaudreault. Nous avons accumulé 209 \$ pour la FLG. Marcel Allaire nous a prêté main forte pour apporter les livres restants à la Bouquinerie Nouvelle Chance. Les casse-têtes ont tous été vendus.

Un coquetel dinatoire a été offert à tous et toutes. De bonnes bouchées et un bon vin blanc ou rouge, selon le goût de chacun.

Lors de cette activité, un aimant-souvenir du 40^e anniversaire de l'AREQ Charlesbourg a été remis aux membres.



Vous pouvez voir quelques photos à :

<https://photos.app.goo.gl/wh8e8UmTam9a9PWk7>

Gabriel Blouin

Plan d'action triennal 2023 - 2026

Le Plan d'action triennal du secteur est construit à partir des orientations votées au Congrès de l'AREQ en 2023. Cinquante-sept actions découlent de ces orientations. Parmi celles-ci le secteur en a retenu 18. Pour réaliser ces actions, nous nous sommes donnés différents moyens qu'on retrouve dans la colonne de droite. En rose, on peut lire les moyens utilisés en 2023-24, 1^{re} année du triennat. En bleu, ce sont les moyens utilisés cette année. Comme chaque année, le plan d'action a été présenté à l'assemblée générale annuelle du 22 mai dernier.

La vie associative et les services aux membres	
ACTIONS	MOYENS DE RÉALISATION
Distribuer du matériel promotionnel	Lors de l'accueil des nouveaux, à Noël et à l'AGS
Offrir des activités variées répondant à différents besoins	Sortie au Théâtre, visite de la bibliothèque, cabane à sucre et Parlement.
Organiser des concours ou des promotions pour susciter la participation aux activités	- Gratuité pour les nouveaux membres au Banquet de Noël - Dîner des Sages nov.2024
Faire connaître les nouvelles règles d'adhésion à l'AREQ et au régime ASSUREQ	Bulletin sectoriel de janvier
Miser sur le bulletin sectoriel pour faire connaître nos activités et faire ressortir la contribution de nos membres et bénévoles	Chronique dans le journal « Portrait d'un membre »
Adopter une procédure d'accueil tenant compte du guide à l'intention des bénévoles et du guide à l'intention des secteurs	Travail en CS pour préparer l'accueil des nouveaux selon ces guides en 2023-24 et 2024-25
Tenir des activités spécifiques pour les nouveaux membres	Initiation au Pickleball (en préparation)
Assurer un suivi auprès des nouveaux membres entre deux et cinq ans après l'adhésion	Invitation aux nouveaux des années précédentes
Offrir des conférences environ deux fois par année	3 conférences : Notre assurance collective, L'histoire industrielle du quartier St-Roch, L'histoire du tramway à Québec
Mener des sondages auprès des membres	Sondage auprès des nouveaux membres lors de l'accueil en novembre 2024

La défense des droits de nos membres

ACTIONS	MOYENS DE RÉALISATION
Faire connaître des organismes comme Proche aide Québec auprès de nos membres	Article dans le bulletin sectoriel
Produire des contenus d'information et de sensibilisation sur la réalité et les besoins des personnes proches aidantes	Article dans le bulletin sectoriel de septembre 2024 sur Odile Pelletier
Informers nos membres concernant les abus financiers et l'âgisme	Article dans le bulletin sectoriel et conférence
Assurer un soutien financier et technique à la FLG	• Dons liés aux décès, <i>vente de livres usagés et tirage lors des activités.</i> • Faire connaître la procédure de dons en ligne
Promouvoir l'organisme Liratoutâge	
Soutenir des organismes et des initiatives visant à diminuer le décrochage scolaire	Promotion de l'organisme dans le bulletin sectoriel pour Le diplôme avant la médaille, juin 2024,
Informers nos membres concernant les effets des changements climatiques sur leur santé et celle de leurs proches	Article dans le bulletin sectoriel de juin 2024 sur les 4 R visant le zéro déchet
Faire connaître les travaux de recherches sur la grand-parentalité	



L'AREQ vous offre des services de consultations juridiques gratuits grâce à une entente avec NOVUM. Ces consultations couvrent toutes les questions d'ordre personnel :

- Droit familial : séparation divorce...
- Droit civil : garantie légale, contrat de vente auto et habitation, bail en résidence, faillite...
- Droit de l'immigration

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse de documents, la formulation d'avis juridiques ainsi que les impacts juridiques d'un recours.

Il vous suffit de communiquer par courriel à novumlegal.ca ou par téléphone à 1 844745-4714

Rapport des comités

Ciné-Club

Les cinéphiles vous saluent ! Le ciné-club de notre secteur est toujours vivant et très actif.

Tous les 2^e mardi du mois nous nous rencontrons pour discuter du film que nous avons choisi à la rencontre précédente. Parfois je dois choisir le titre du film, parce que nous n'avons pu trouver la perle rare lors de notre rencontre. Nous sommes toujours autour de 14 membres. Les échanges sont vigoureux, plein de bon sens et de vécu par les membres. Notre façon de procéder a donné naissance à un autre ciné-club voisin, mais avec un fonctionnement légèrement différent. Nos rencontres se font toujours au resto Pacini sur Lebourgneuf. L'accueil y est charmant car nous sommes bien connus depuis ces années à y vivre des moments intéressants.



Gervais Soucy, animateur

Club littéraire



Depuis le début du club littéraire en 2003, des passionnées de lecture se réunissent pendant huit rencontres par année, de septembre à mai, pour partager dans le plaisir et la cordialité leurs coups de cœur et leurs découvertes d'autrices et d'auteurs. Actuellement, le club est formé de neuf personnes qui présentent de huit à douze livres par rencontre. Ces présentations intéressantes suscitent souvent des discussions enrichissantes. Au cours de cette année, nous avons eu la chance de tenir nos rencontres le dernier lundi de chaque mois au local des Fermières de Charlesbourg. Les coordonnés du lieu des rencontres

apparaissent dans chaque journal. Pour des suggestions de lecture, les intéressés.es peuvent lire notre belle page littéraire dans chaque Communicareq. Puisque l'activité se continuera en septembre, vous êtes cordialement invités.es à vous joindre au groupe.

Lise Paradis, animatrice

Ligue de quilles

La ligue de petites quilles de l'AREQ Charlesbourg a poursuivi ses activités à la salle AGAM dans le Trait Carré. 15 membres de l'AREQ y ont participé. 13 ont joué comme réguliers et 2 sont venus faire un ou des remplacements. La saison a compté 33 programmes entre le 3 septembre et le 29 avril.

La ligue compte 30 joueurs réguliers répartis dans 6 équipes. Ils sont âgés entre 61 et 90 ans. Leur moyenne varie entre 97 et 182 ! Chez les remplaçants les moyennes vont de 68 à 137.

La ligue a toujours besoin de personnes pour remplacer les absents.



Michel Chatelain, responsable

La non-rentree 2025

Virée gourmande dans Portneuf Mercredi le 20 août 2025

Cette année vous êtes invités dans la région de Portneuf pour une virée gourmande. À quelques kilomètres de Québec, nous irons à la rencontre des producteurs locaux pour découvrir un mélange de saveurs et pour faire travailler nos papilles gustatives.

Horaire

8 h 30 Départ du Home Dépôt Lebourgneuf

9 h 15 Arrivée à la Fromagerie des Grondines.

Lors de la visite guidée, le guide expliquera en détail les différentes étapes de la fabrication du fromage biologique ainsi que l'historique et les valeurs de l'entreprise. Nous pourrions découvrir le processus de fabrication des fromages biologiques au lait cru, de la récolte des foins jusqu'à l'affinage. Nous pourrions aussi observer les vaches à l'étable, la salle de traite, la salle de production et les caves d'affinage.



10 h 30 Départ vers Deschambault pour une visite dégustation de la Chocolaterie de Julie Vachon (chocolatière et chef pâtissière) qui sera sur place pour vous donner des détails sur l'art du chocolat, l'origine des chocolats et leurs spécificités, le processus de création des chocolats et pâtes de fruits, etc. Ce sera un moment privilégié pour poser vos questions à celle qui se cache derrière les créations sucrées.

Vous pourrez aussi visiter le village de Deschambault, qui offre plusieurs points d'intérêts : la boulangerie Au Soleil Levain, la Dinette du Cap, le Magasin Général, l'église patrimoniale, ainsi que la visite de l'ancien presbytère et le cap Lauzon, qui offre une vue imprenable sur le fleuve.



12 h 00 Départ de Deschambault pour le vignoble Domaine des 3 Moulins de Neuville.

Dîner sur place (buffet froid) et visite guidée du vignoble avec dégustation des vins.



15 h 30 Départ vers Québec, retour prévu à **16 h 30**.

Le coût demandé: 48 \$

Ce montant vous donne droit au transport en autobus, aux visites guidées, aux dégustations (chocolat, fromage, vin) et au repas du midi

S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.

Date limite d'inscription: 1^{er} août 2025

Sortie au théâtre de l'Île



Trois agents immobiliers sont forcés par l'entreprise mère de leur succursale Ramex de vendre 10 maisons en 7 jours pour éviter la fermeture. Ils se lancent à corps perdu dans ce concours fou où magouilles, bassesses et stratégies seront de la partie pour convaincre une armée de clients pour le moins colorés.

Date : 23 juillet 2025 à 20 heures

Départ: 18 h 45 à partir du stationnement de la Polyvalente de Charlesbourg

Prix : Membres : 25 \$

Non-membres : 40 \$

Transport en autobus

Prendre note que les places sont limitées à 48.

Inscription à l'aide du coupon réponse. Aucune réservation ne sera prise par téléphone.

Il sera possible de prendre une consommation sur place payable en argent seulement.



S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.
Date limite d'inscription: 10 juillet 2025

Le vélo, cet été...

Itinéraire des sorties 2025



DATE	HEURE	PARCOURS	Km
3/06	9:30	Maxi • CC • DM • BB • (Retour vers DM) • CC ou 8 ^e Ave	25
10/06	9:30	Maxi • CC • PL • RSC • VP • NDG	25
17/06	9:30	Maxi • CC • PL • CM	25
24/06	9:30	Maxi • CC • Vers Henry IV (Val Bélair)	30
1/07	9:30	Maxi • CC • Les 2 rives de la St-Charles • VP • NDG • DM	32
8/07	9:30	Maxi • CC • Hydro • PLB • SJ (secteur) • BPL • RSC • VP • NDG • A	40
15/07	9:30	Maxi • CC • Piste du Littoral-Petit-Pré (au Vieux-Moulin)	47
22/07	8:45	Maxi • CC • Traverse-Lauzon vers St-Henri par la passerelle (côté Est)	30
29/07	9:30	Maxi • CC • Hydro • Morille • PRB • PLB • SJ • MO • Foucault • PT • BPASF • PT • FC • SS • RJ • Verdun • RSC	35
5 /08	9:30	Maxi • Shannon	43
12 /08	9:30	Maxi • CC • 60 ^e rue • Piste Loiret • Vignoble • PBR • PB • (Secteur) • Larue • CM • CSG • PL • BC ou DM	35
19 /08	9:30	Maxi • CC • Hydro • PLB • SJ • MO • Foucault • PT • L.Lum. • BPASF • PT • FC • SS • RJ • Verdun • RSC	40
26 /08	8:45	Maxi • CC • Lévis (Littoral de l'Anse l'Ouest) • Marina de Charny	30
2 /09	10 h00	Maxi • CC • PRB • Morille • Hydro • PLB • PPB • Vanier (secteur) • RSC • 8 ^e Ave	35
9 /09	10:00	Maxi • CC • Shannon	45
16 /09	10:00	Maxi • CC • DM • PL • CM • BC	35
23 /09	10:00	Maxi • CC • VP • NDG • Aquarium	35
30 /09	10:00	Maxi • CC • Hydro • PLB • SJ • MO • Foucault • PT • vers Ste-Foy • PL • 8 ^e Ave	40

LÉGENDE

A	Aquarium de Québec
BB	Baie de Beauport
BC	Boischatel
BPASF	Base Plein Air Ste-Foy
BPL	Boul. Père Lelièvre
CC	Corr. des Cheminots
CM	Chute Montmorency
CSG	Côte St-Grégoire
DM	Domaine Maizerets
FC	Frank Carrel (rue)
MO	Maison O'Neil
NDG	N.-D.-de-la-Garde
PB	Piste Beauportois
PBR	Piste Bourg-Royal
PL	Piste du littoral
PLB	Piste Lebourgneuf
PPB	Piste P.-Bertrand
PRB	Piste R.-Bourassa
PT	Parc Technologique
RJ	Raoul Jobin (rue)
RSC	Rivière St-Charles
SJ	St-Jacques
SS	St-Sacrement
VP	Vieux Port

**N.B. LES DÉPARTS SE FERONT DU STATIONNEMENT MAXI
SITUÉ COIN HENRI-BOURASSA ET 46^e RUE.**

Robert Bédard

Tél.: 418-626-3673

cell : 581-748-7997

courriel: reeroo@hotmail.ca

Michel Pilon

Tél.: 418-353-4117

courriel: michelpilon212@gmail.com

Sondage Environnement

À la suite de l'entrée en vigueur de la réforme de la collecte sélective au Québec, le comité régional Environnement a pensé réaliser un court sondage afin de vérifier si les membres de l'AREQ-03 ont augmenté leur taux de recyclage. Nous voulons aussi, par ce sondage, mesurer quelques retombées à la suite des deux journées régionales de l'environnement réalisées cette année. Pour plus de renseignements sur la collecte sélective, vous pouvez consulter le site de RECYC-QUÉBEC :

www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/municipalites/collecte-selective-municipale/

Pour remplir le sondage, numériser le code QR ou utiliser ce lien: bit.ly/areq03-1

Nous publions un résumé des résultats dans un prochain journal.



Sonya Fiset, pour le Comité régional Environnement

Visite au jardin de Lisette Thériault



Lisette et son conjoint Serge, seraient heureux de nous recevoir pour une visite dans leur havre de paix où la nature dévoile ses plus belles couleurs et parfums. Vous y verrez plus de 150 variétés d'hostas, 70 variétés d'hémérocailles et bien d'autres spécimens de plantes. Dans ce parcours enchanteur, vous pourrez admirer plusieurs éléments décoratifs en bois, des vitraux et des lanternes fabriqués par son conjoint et artiste. Vous serez émerveillés par la beauté de ce jardin artistiquement conçu avec amour pour éveiller vos sens et apaiser votre esprit.

Quand : Mardi 4 août
(remis au 5 ou 6 août, selon la météo)

Adresse : 1370, rue de l'Estérel,
Val Bélair, G3J 1W3

Heure : 13 h 30

Coût : Gratuit

Inscription par courriel ou téléphone auprès de Lise Paradis : lise.par@videotron.ca ou 418-623-5748

Les personnes inscrites recevront une confirmation par courriel ou téléphone.

Date limite d'inscription : 26 juillet

Bienvenue à tous.

Concours d'écriture: Avoir 40 ans...



Le conseil sectoriel remercie tous les participantes et participants !
Tous les textes ont leur charme.

Avoir 40 ans...(Texte Gagnant)



Léona Bélanger

Avoir 40 ans ! Que ne donnerais-je pas pour avoir, par magie, cet âge bienheureux !

Avoir 40 ans, sous le soleil d'aujourd'hui, je serais fière de mes cheveux noirs, de mon corps souple et énergique sur mes talons hauts.

Avoir 40 ans, je jouirais pleinement de ces moments précieux pour profiter de mes

deux merveilleuses bambines données par mon amoureux. Je les regarderais grandir, se développer et s'épanouir.

Avoir 40 ans, j'ouvrerais encore les chemins de la vie à ces deux jeunes frimousses qu'on m'aurait confiées pour leur éducation, leur instruction et leur protection.

Avoir 40 ans, je retournerais à l'université pour continuer ma formation personnelle, apprendre plus, apprendre mieux.

Avoir 40 ans, je témoignerais de la qualité de la vie, en prose ou en vers, des gens qui évoluent autour de moi, des expériences pertinentes et des rêves encore possibles.

Quelle joie ce serait d'avoir encore 40 ans !

Il y a quelques décennies déjà

Me voici à l'aube de mes quarante ans avec un rêve en tête : me construire une maison de style ancestral, en parement de pierre, sans aucun contracteur.

Mon rêve était grand, la tâche tout autant : ramasser des pierres, les transporter, puis, les tailler et les lier entre



Jacques Lemay

elles. Le plus précieux matériel provenait en partie de l'église de Deschaillons-sur-Saint-Laurent détruite par le feu. Ce granit avait transité par bateau depuis Saint-Marc-des-Carrières, une pierre qui se fendait aussi bien qu'une bûche l'hiver. Ce ne fut pas le cas de la majorité des pierres restantes.

Comme ce seul lieu d'approvisionnement ne suffisait pas, je devais après mes cours de l'avant-midi, aller charger ma remorque à quelques kilomètres de mon école, à Stoneham. Cette tâche faite, pas de temps à perdre. Je devais aller décharger ma cargaison chez-moi tout en mangeant mes sandwiches pendant que je conduisais mon pick-up. Après les cours de l'après-midi, la même charge de travail se répétait.

Si je recommençais mon apprentissage de maçon en devenir, j'utiliserais un genre de girafe mobile pour soulever les pierres les plus lourdes. Un pied cube de granit pèse cent quatre-vingts livres.

Je ne regrette rien de tout ce labeur. Je n'allais quand même pas me contenter de représenter des maisons ancestrales rien qu'à l'aquarelle !

Avoir 40 ans....

Je revivrais ce beau passage de ma vie !



Gervais Soucy

J'ai vécu aujourd'hui une expérience très "émouvante".

En fait, je me suis vu dans le sommeil de mon petit-fils Théo.

Je suis allé faire une balade pour lui permettre de se reposer. C'est le seul moyen pour qu'il puisse faire une sieste l'après-midi. Théo est très actif. À chaque tournant de la minute qui vient, on ne peut prédire ce qu'il fera. Sauter dans le parc de sa petite sœur Sofia, courir tout autour de la

table, lancer au chat une mini auto. Bref, il est vigoureux.

Aujourd'hui, je partis vers les 14 heures sur la route, direction St Lô. Je croyais l'avoir à l'usage du macadam. Peine perdue, il causait à l'arrière. Je décide de revenir sur mes pas et là, miracle ! il s'endort.

Je vais me stationner tout près de la forêt de Cérisy, je reprends la lecture de mon livre écrit par Barak Obama... et moi aussi, le sommeil m'envahit tranquillement. Je ferme les yeux... et m'endors.

Nous dormons une bonne demi-heure tous les deux dans le silence de la forêt.

Les mains engourdies je me réveille et j'entends le souffle régulier de Théo qui dort fermement à l'arrière.

J'abaisse mon rétroviseur pour le voir et, là, la magie du passé m'a rattrapé. Il dormait la bouche entre-ouverte, son souffle était régulier et une tranquillité céleste se dégageait de son sommeil.

Le choc a été impressionnant.

Je me voyais dans la demie du rétroviseur et lui dans la deuxième moitié, nos deux visages collés l'un près de l'autre.

Tout comme lui, à son âge, j'avais les cheveux blonds, court, actif, et quand le sommeil me terrassait ma mère me trouvait beau parce que j'étais tranquille ! Ce qu'elle m'en a dit !

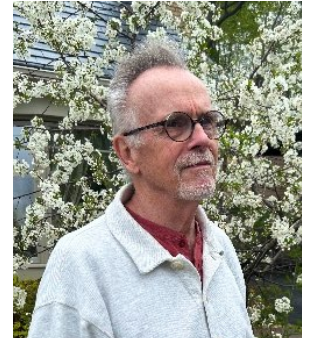
Nos deux visages soudés dans la glace, la ressemblance si grande dans cet espace-temps, m'ont laissé pantois. Je l'ai observé tendrement. Imperceptiblement, une larme à perler au coin de mon œil.

J'ai repris ma lecture le regard embué. Les souvenirs de ma petite enfance ont envahi ma mémoire et le vent du nord a balayé ces réminiscences par un beau "allo papy" de Théo qui venait de refaire surface.

Que la vie continue dans ce bambin !

Avec le temps

Au mitan de ma vie, s'écoule à mes pieds une marée d'amertume. Jusqu'à l'ultime silence océan. Avec le temps, je me suis noyé très loin au large de mes rêves fluides, dans l'ancre humide de rivages incertains.



Jacques Caron

Toi, passante, de l'oubli, tu déposes sur ma grève l'empreinte de ton pas. Tes bras arrêtent ma démence, tes mains viennent colmater le torrent qui m'emporte. La chaleur de ton corps dissout en moi la froidure des cauchemars.

À quatre mains, nous improvisons une mélodie. À quatre yeux, frondeurs, nous défions l'horizon. À quatre pieds, nos pas esquissent une mazurka amnésique. Et dans cette éternité entrevue dans les interstices du temps, nous nous volatilisons dans un paradis d'anges fugueurs.

Ta vie est désormais la mienne. Nous jouons *andante* depuis trente ans notre symphonie qui ne veut point s'achever, chacun dans une partition où nos corps fourbus volent à la rescousse de l'un, et de l'autre.

Quand ta main ne pourra plus s'agripper à la mienne, ma main sera ta main. Quand mes yeux se couvriront de brouillard, tes yeux seront les miens. Lorsque nos pas seront devenus erratiques, nos pieds chercheront ensemble leur équilibre.

Et comme des funambules, fragiles mais solidaires, nous poursuivrons notre périple sur le fil ténu du temps.

Jusqu'au bout de notre temps.

Dans le rétroviseur

Si, par magie, je me retrouvais à 40 ans...

Cela serait un véritable cauchemar !

Me lever à potron-minet pour attraper
le traversier Québec/Lévis

Craindre la dérive jusqu'à l'île d'Orléans
au cœur de l'hiver

Par monts et par vaux, parcourir le
territoire de la Rive-Sud pour apporter la
bonne nouvelle

Un nouveau programme, une nouvelle
grammaire, une inqualifiable grille de
correction

Il faut du front pour oser s'engager dans cette mission

Surtout en talons hauts !

Non merci

Si, par magie, je me retrouvais à 40 ans...

Cela serait un véritable cauchemar!

Supporter l'humeur changeante de mes adolescents

Consoler leurs chagrins d'amour

M'endormir au petit matin en attendant leur retour

Les conduire aux leçons de piano, aux compétitions de natation

Au camp scout, aux tournois d'échecs, au centre de ski

Juste à y penser, je panique !

Non merci

Si, par magie, je me retrouvais à 40 ans...

Cela serait un véritable cauchemar !

Revivre la déception du rêve de l'Indépendance

Pleurer la mort de Félix et l'hymne au printemps

Être terrorisée par la catastrophe de Tchernobyl

Être abasourdie par l'explosion de la navette Challenger

Non merci

S'il est vrai qu'à chaque âge se rattache un bonheur

Je ne retournerais pas dans le passé

Vivre sans nostalgie ni mélancolie

Peu importe le temps qui passe

Avec ou sans talons hauts !



Solange Boudreau



L'École de langues Évoluciole est spécialisée pour les 50 ans et plus qui aspirent à apprendre l'anglais, l'espagnol ou le français dans le but de voyager, discuter avec des locaux ou des membres de la famille qui habitent dans un autre pays.

Nous offrons des cours, des ateliers, des activités et des séjours immersifs pour garantir un apprentissage et une pratique des langues dans le plaisir!

Profitez de notre RABAIS de 10% sur les cours de groupe sur 8 semaines pour tous les membres de l'AREQ !

Vous aimeriez en faire l'essai? Bénéficiez d'un essai gratuit en ligne ou en présentiel (à Québec) pour une première expérience sans engagement.

Durée de 60 min.

Petits groupes
(max. 6 participants)

Inscrivez-vous dès maintenant!

Vous aussi vous direz
« Yes I can », « Si, puedo »

www.evoluciole.com

418-476-0269

Portrait de famille^[1]



L'AREQ compte 60 268 membres, ceux-ci étant répartis dans 10 régions subdivisées en 81 secteurs. Il s'agit d'une hausse de 204 retraités de plus qu'en 2014. Il y a dix ans, nous étions 56 263 membres.

À l'AREQ de Charlesbourg, nous sommes 1109 membres en ce début de 2025. Une diminution de 25 personnes depuis l'an passé. En 2014 nous étions 1094^[2].

Nous sommes l'un des douze secteurs de la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches, laquelle comprend 12 427 membres. C'est une baisse de 45 membres comparativement à 2014. C'était alors 11 587. Nous représentons donc environ 9 % (exactement 8,94 %) du membership régional et 1,84% de l'ensemble de l'AREQ.

Maintenant, en examinant notre base de données mise à jour^[3], on peut observer :

Au 1^{er} janvier, nous comptons toujours une femme centenaire : Annie-Rose Lavoie dont nous vous avons présenté un portrait dans le Communicareq de septembre 2023. Compte tenu que les femmes forment les deux tiers de notre membership, est-il surprenant que nous devions attendre encore à novembre 2027 avant de, peut-être, y trouver un premier homme centenaire?

Nos benjamines auront 58 ans dans les prochains mois.

C'est toujours le groupe des 70 à 79 ans qui est le plus nombreux avec 576 personnes. On en comptait 349 en 2014. Il représente 53,19 % des membres. Il est suivi du groupe de 80 à 89 ans avec 301 personnes, soit 27,79 %. En 2014, il ne comprenait que 77 personnes. Plus de 80% des membres de l'AREQ Charlesbourg sont âgés entre et 90 ans. Seulement 15 % ont moins de 70 ans et 2,75 % ont plus de 90 ans.

La longévité de la retraite est supérieure à 10 ans pour 80 % de nos membres et le plus grand groupe est celui des 10 à 20 ans avec 39 % (En baisse de 2 % depuis l'an dernier). 39 % des membres profitent de leur retraite depuis 20 à 30 ans; une hausse de 4 %. Deux de nos membres ont pris leur retraite il y a plus de 40 ans !

Je reproduis aussi les tableaux habituels.

Michel Chatelain, b.a.a

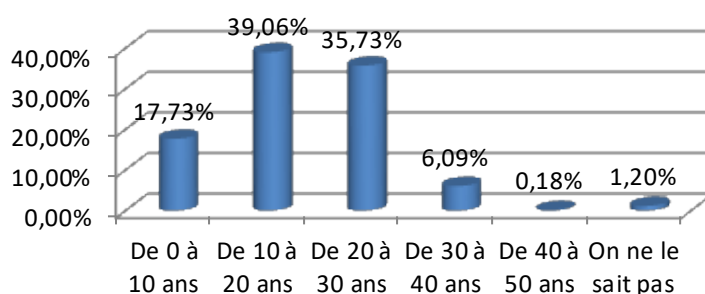
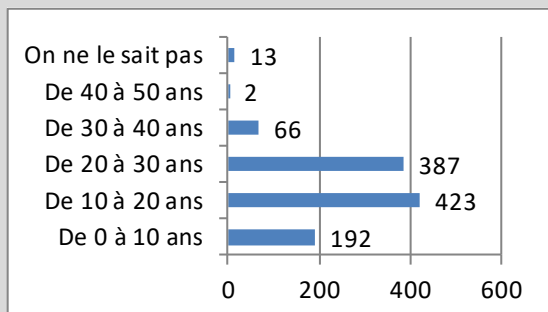
^[1] Selon le décompte mensuel des membres actifs par région publié par l'AREQ nationale le 1^{er} décembre 2024.

^[2] Les comparaisons faites avec 2014 sont issues du Portrait de famille fait par Denis Arsenault à cette époque.

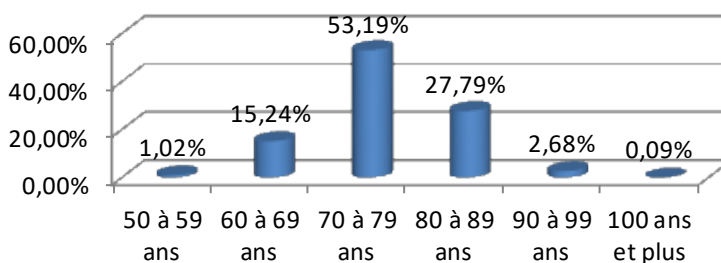
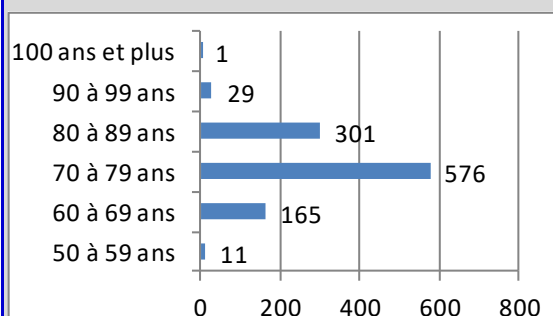
^[3] Les données ont été extraites en date du 15 décembre 2024.

Portrait de famille

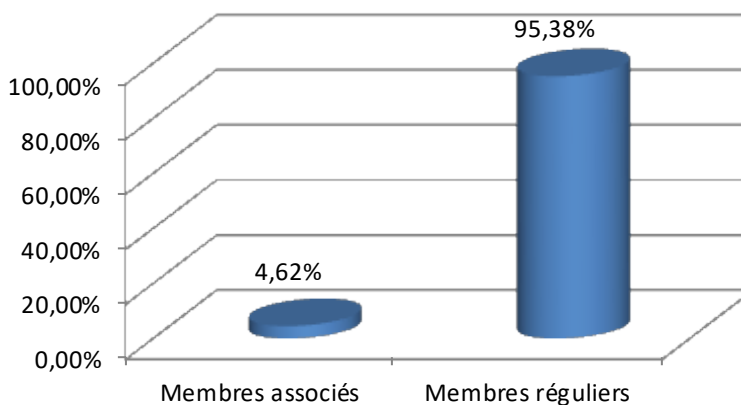
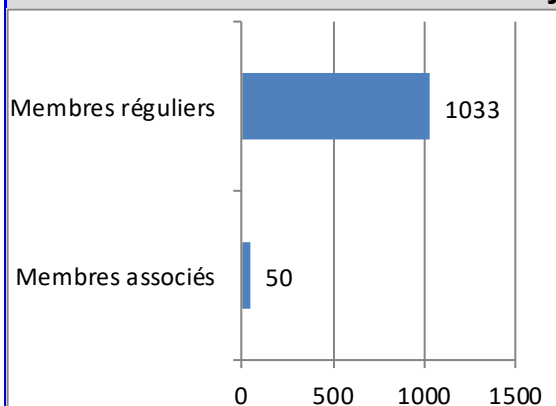
Selon la durée de la retraite en nombres et en pourcentages



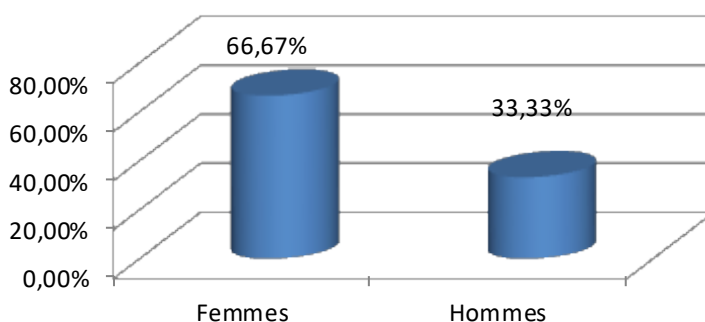
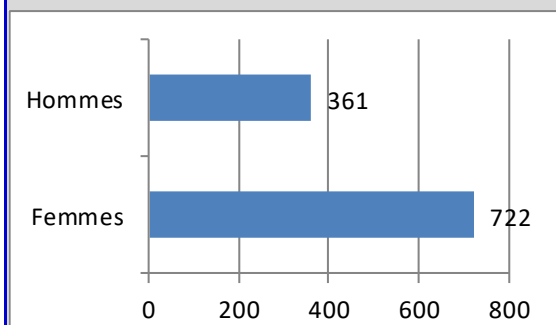
Selon l'âge en nombres et en pourcentages



Selon le type de membre en nombres et en pourcentages



Selon le sexe en nombres et en pourcentages



Portrait d'un membre

Reine Fecteau-Cliche, globe-trotteuse.

J'ai connu Reine au tout début de ma carrière dans l'enseignement, à l'école St-Pierre-aux-Liens. Le Couvent comme on l'appelait à l'époque. Je découvrais une femme pleine d'énergie, solidaire de ses collègues et qui avait l'esprit d'équipe. Cinquante ans plus tard, c'est avec un immense plaisir que je suis allée la rencontrer pour parler de sa passion pour les voyages.

Reine a enseigné au primaire, dans tous les degrés, sauf la 1^{re} année. C'est en 1997, au moment du programme de départs volontaires qu'elle a pris sa retraite, comme plusieurs personnes. Elle entreprend bien des projets, notamment l'horticulture à laquelle elle se consacre, à sa maison de campagne de Ste-Brigitte de Laval. Mais dès 1998, les voyages s'imposent dans sa vie.



C'est en Belgique qu'elle se rendra en premier. Reine constate alors qu'il faut être bien organisée et surtout bien chaussée pour profiter de toutes les beautés qu'elle découvre. Elle apprend vite comment s'y prendre pour être autonome, car elle fait tout elle-même : l'achat des billets, l'itinéraire, l'hébergement, etc. Une fois la destination choisie, elle commence ses lectures et ses recherches. Elle n'a pas le goût du luxe : auberge de jeunesse, petit hôtel ou appartement quand c'est possible lui suffisent. Avec son guide préféré, *Lonely Planet*, et les sites comme *Booking.com*, elle met deux à trois mois à préparer son voyage. Jusqu'à la pandémie, elle pouvait faire trois voyages par année. Ceux-ci varient entre trois semaines et un mois. Elle voyage parfois seule, parfois accompagnée d'amies ou de son mari. Ce qui la fascine c'est d'observer comment vivent les gens, leurs habitudes de vie, leur habillement et leurs traits de caractère.

Jusqu'à présent, elle a parcouru une soixantaine de pays. De chaque voyage, elle garde des souvenirs mémorables. En Corée du sud, elle a vécu les plus grands défis. À St-Petersbourg elle a rencontré le plus grand danger. Mais elle ne regrette rien.

Maintenant, elle est plus attirée par les voyages éthiques, avec des petits groupes de voyageurs, qui permettent de visiter autre chose que les lieux touristiques, comme les écoles, les hôpitaux, les orphelinats et l'agriculture. Le voyage devient alors une immersion dans le pays.

Reine est toujours prête à explorer de nouveaux horizons. Malgré ses 81 ans, son tour du monde n'est pas fini. En 2025, elle prévoit se rendre, peut-être, à Osaka, au Sri Lanka et (ou) au Bhoutan. Je lui souhaite de ne jamais perdre sa curiosité.



Marie Rancourt

Jour de la terre

Le 22 avril dernier se tenait le *Jour de la Terre*, organisée par la Région 03, qui accueillait madame Johanne Elsener et monsieur Serge Lepage.



Sous le thème « **De l'air pur pour notre santé** » madame Elsener nous a entretenu de la pollution de l'air et ses effets néfastes sur la santé, responsable de 4,200 décès prématurés au Québec par an, soit l'équivalent de la Covid en 2021.

Cette pollution est présente par des particules émises dans l'air par les feux de forêts, les feux de camp, l'usure mécanique des automobiles, qui correspondent à 60 % d'éléments polluants contre 40 % par les carburants et ceci vaut pour les voitures électriques.

Madame Elsener déplore que le gouvernement provincial n'applique pas sa promesse de 2021 qui permettrait une meilleure qualité de l'air par des actions politiques auprès des agents pollueurs. Elle parle de moyens de purifier l'air par la plantation d'arbres, notamment des conifères qui gardent leurs aiguilles tout l'hiver pour aider à absorber la pollution le long des autoroutes. L'ajout d'arbres autour des établissements publics, tels les RPA et les écoles. Aussi, c'est pendant la période estivale que nous sommes le plus exposés à ces particules de pollution dans l'air et il est suggéré d'éviter les sorties à l'extérieure par journées de haut niveau de pollution, porter un masque pour nous protéger si c'est nécessaire. Vous trouverez sur le site Johanne Elsener, centdegres.ca des actions communautaires posées pour atteindre cet objectif. Voyez ses actions sociales, les projets à venir sur son site où vous pouvez devenir membre. Merci à madame pour sa présentation dynamique.

Sous le thème « **Les changements climatiques, comment s'y retrouver?** » Serge Lepage nous a entretenu de l'évolution du climat. Il souligne que des changements ont eu lieu de l'époque glaciaire à tropicale et l'inverse mais que ces changements s'étaient étalés sur une période de milliers d'années. En ce qui nous préoccupe maintenant c'est que les changements se sont étalés de manière aussi importante sur une période de 100 ans. Il nous a donné des exemples d'avancées technologiques de lutte aux changements climatiques, de renouvellement en énergie renouvelable. Il a donné des exemples d'actions entreprises dans certains pays et des manières de s'adapter aux changements. Monsieur Lepage est un homme très impliqué dans la recherche, l'éducation, l'écriture de textes de recherches, autant pour les jeunes que les adultes. Vous pouvez aller voir sa page Facebook pour connaître son histoire et ses implications.



Sylvie Tremblay



Lire, un plaisir qui se partage...

Pour des heures littéraires passionnantes au cours de l'été,
les membres vous suggèrent ces captivantes lectures:

L'instant présent, *Guillaume Musso*, 440 p.

Après l'héritage d'un phare isolé, un urgentiste devra défier le temps dans un suspense psychologique à la finale inattendue.

Cinq coeurs en sursis, *Laure Manel*, 475 p. **Prix Babelio 2024.**

Une famille, qui semble équilibrée, est troublée par l'arrestation de la maman.

Presse-jus, *Valérie Chevalier*, 224 p.

Suite à une lettre écrite pour son fils au père Noël, une correspondance s'installe avec le papa et la bénévole qui reçoit cette lettre.

Vent d'Est, vent d'Ouest, *Pearl Buck*, 250 p. **Nobel de littérature 1938.**

Roman dépaysant et instructif qui nous fait voir l'écroulement des traditions chinoises dans les années 1920. Écriture sensible.

Propre, *Alia Trabucco Zerán*, 272 p. **Prix Femina étranger 24.**

Roman psychologique bouleversant qui aborde les inégalités sociales en nous plongeant dans l'exploitation domestique.

Les heures silencieuses, *Gaëlle Josse*, 89 p.

Dotée d'une imagination remarquable, l'auteure brosse avec élégance le portrait des femmes hollandaises au XVII^e siècle.

L'usure d'un monde: traversée de l'Iran, *François-Henri Désérable*, 154 p.

Récit de voyage. Une ode au courage de la jeunesse iranienne qui a su bouleverser le voyageur, l'homme et écrivain.

Les voyageurs du train de 8 h 05, *Clare Pooley*, 421 p.

Des gens se retrouvent dans les transports en commun avec leur vie, leurs secrets, leurs désirs et une pointe d'extravagance.

Le fabuleux voyage du carnet des silences, *Clare Pooley*, 505 p.

Dans un carnet laissé dans un café, Monica sera bouleversée par la révélation des sentiments intimes à des inconnus.

Et chaque fois, mourir un peu, *Karine Giebel*, T.1 Blast 477 p. T.2 Trauma(s) 752 p.

Thriller psychologique d'un infirmier humanitaire dans des zones de conflit. Il en sort très traumatisé.

Gaza avant le 7, *Guillaume Lavallée*, essai politique, 242 p.

L'auteur nous emmène au coeur de Gaza avant les images troublantes qu'a causé l'assaut d'Israël pour anéantir le Hamas.

Jacaranda, *Gaël Faye*, 288 p. **Prix Renaudot 2024.**

L'auteur raconte le génocide rwandais à travers les yeux d'un jeune garçon de douze ans qui vit en France et retourne au pays de sa mère. À lire pour mieux comprendre les bouleversements de ce pays.

Impossibles adieux, *Han Kang*, 329 p. **Nobel de littérature 2024.**

L'autrice sud-coréenne nous livre des pages de toute beauté sur l'amitié, les deuils et le devoir de mémoire.

Femme caméléon, *Mélissa Perron*, 245 p.

La deuxième fois qu'elle est née, elle avait 38 ans. Récit illustré et touchant d'une autrice vivant avec le TSA.

Chats sur ordonnance, *Ishida Syou*, 314 p.

Un psychiatre prescrit à ses patients de prendre soin d'un chat en remplacement de médicaments. Résultats surprenants.

Les secrets de la femme de ménage, *Freida McFadden*, 362 p.

Une étudiante, qui doit travailler comme femme de ménage, se retrouve chez un couple où on ne soupçonne pas tout ce qu'elle va découvrir et vivre. Thriller qui nous tient en haleine.

Le secret d'Helena, *Lucinda Riley*, 576 p.

Helena retourne après 20 ans dans la demeure héritée de son oncle. Dans le village, elle retrouve son 1^{er} amour Alexis. Les événements s'enchaînent comme une belle danse.

Du côté de Castle Rock, *Alice Munro*, 344 p.

L'autrice s'appuie sur des documents généalogiques et quelques écrits laissés par ses ancêtres, pour imaginer ce que fut la vie de ceux qui sont à l'origine de sa naissance.

Havre-Saint-Pierre, *Abla Farhoud*, 153 p.

Deux frères se relayant sur la route 138, racontent leur version de l'histoire familiale, une histoire d'immigration et d'errances identitaires.

Le rêve du jaguar, *Miguel Bonnefoy*, 304 p. **Prix de l'Académie française 2024.**

Recueilli par une mendiante muette de Maracaibo au Vénézuëla, Antonio deviendra un illustre médecin et sa conjointe, Ana Maria, la première femme médecin de sa région. Saga vibrante et personnages inoubliables inspirée des ancêtres de l'auteur.

La cuisinière des Kennedy, *Valérie Patureaud*, 345 p.

Bibliographie d'Andrée Ambert qui était une enfant trouvée et une pupille de l'État français. Au hasard du travail et des rencontres, elle deviendra la cuisinière chérie des Kennedy.

L'affaire des Montants, *Jean Lemieux*, 297 p.

Enquête de l'inspecteur Surprenant aux Îles-de-la-Madeleine. Comme toujours, les lieux, le langage, le huit clos insulaire créent l'ambiance de ce polar intéressant.

Feu l'amour, *Biz*, 184 p. L'auteur s'est inspiré de sa propre rupture amoureuse pour écrire cette autofiction bouleversante parsemée de touches humoristiques.

Lise Paradis, pour le Club littéraire

Bouquinerie Nouvelle Chance



La Bouquinerie Nouvelle Chance a besoin de vos dons de livres et de disques dont vous n'avez plus besoin pour mener à bien son œuvre pour soutenir les personnes qui ont des problèmes de dépendance, comme le jeu, l'alcool et les drogues. Vous pouvez venir porter ces objets au:

1595, chemin de la Canardière,
Québec G1L 2C8.

Si vous avez plusieurs boîtes, vous n'avez qu'à appeler au 418-948-3287. Nous pourrions aller les prendre chez vous.

Merci de nous aider

Marcel Allaire, bénévole

Session EUTONIE — Automne 2025

Je lisais dernièrement cette phrase: "*Il vaut mieux boiter sur le bon chemin que de courir sur la mauvaise route* ».

Plutôt que de boiter ou de courir, je préfère vous proposer une belle route que j'utilise depuis 30 ans: l'Eutonie Gerda Alexander. Plusieurs de vos collègues expérimentent cette route et auraient aimé le faire avant!

Je vous propose donc une nouvelle session de 10 semaines à l'automne 2025.



Lieu: Chalet des Loisirs Guillaume Mathieu situé au 720 Avenue de Gironde, dans l'arrondissement de Charlesbourg.

Dates: Du 18 septembre au 20 novembre 2025 (10 semaines)

Les cours seront d'une durée de 1h30, soit de 9h30 à 11h00, tous les jeudis de février et de mars.

Coût de l'inscription : 180\$ pour les membres (taxes incluses) 200\$ pour les non-membres (taxes incluses)
Faites votre chèque à l'ordre de Charlaine Michaud.

Postez-le à Nicole Chamberland en utilisant le coupon réponse.

Vous pouvez confirmer votre inscription en communiquant avec

Nicole Chamberland à ncchamberland@icloud.com

OU

par téléphone avec Charlaine Michaud au 418-953-9711.

Au plaisir de vous accueillir

Charlaine Michaud, eutoniste

Session d'automne — Eutonie

du 18 septembre au 20 novembre 2025

Nom: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Invité.e: _____

Coût de l'inscription pour les membres:

membres
180 \$

non-membres
200 \$

Faire un chèque à l'ordre de
Charlaine Michaud

Compléter et faire parvenir à
Nicole Chamberland
205 — 1180 rue Moncton
Québec, Qc, G1S 4T8

Date limite d'inscription
4 septembre 2025



TOURNOI AMICAL 03-E

Vous êtes invités à vous inscrire à un tournoi de GOLF AMICAL sous la forme de *4 balles, meilleure balle*. Tous les amateurs connaissent le principe : la balle la mieux positionnée sur le parcours est choisie par les 4 participants pour continuer la partie. Les participants novices peuvent donc aider à réaliser des performances assez remarquables.

Le club de golf **9CHATEL**, 10910 Rue Élisabeth-II, Québec, G2A 1Y3, nous accueillera pour cette belle rencontre le **4 septembre à 13 h 30** pour un parcours de 9 trous. Suivra une rencontre arrosée de ce que vous aimez boire, offert par votre Conseil sectoriel. Vous pourrez aussi grignoter sur le site même. La cuisine sera ouverte, délicieuse et très abordable.

Le coût : Membre: 20 \$ Non-membre: 23\$

Possibilité de louer une voiturette (6 \$) ou une voiture électrique (20 \$).

Le but de la rencontre est de fraterniser, nous amuser, rigoler et féliciter les meilleures performances. Le tout, sans compétition

Pour vous inscrire, remplir le coupon-réponse

La date limite d'inscription est le 20 août

La formation des équipes sera faite par tirage au sort.

On vous attend !

Gervais Soucy

S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.

Date limite d'inscription: Vendredi, 20 août 2025

Initiation au Pickleball



Une initiation au Pickleball sera offerte à l'automne 2025. C'est l'occasion parfaite pour vous initier à ce sport très populaire.

Un bloc de 2 heures avec professeur privé sera offert (12 participants maximum, uniquement débutants)

L'activité aura lieu en octobre ou novembre, durant la journée, selon les disponibilités des terrains et du professeur. Le lieu reste à déterminer entre le Patro Roc-Amadour et le Patro de Charlesbourg.

Le coût estimé est de 35 \$/membre, raquette incluse.

Si vous avez un intérêt, communiquez avant le 25 août avec la responsable,
Odette Desharnais (odettedes@hotmail.com)



La **Ludothèque de Charlesbourg** est une initiative de citoyens bénévoles qui s'unissent pour proposer la **location de jeux et de jouets de grande qualité**, du **jeu sur place en libre-service ou avec un accompagnateur**, et des **activités ponctuelles**.

Des jouets pour enfants d'âge préscolaire aux jeux de société pour les *gamers* aguerris, la collection de la Ludothèque est parfaite pour tous! Les activités diverses raviront aussi les amateurs de jeu de tous les âges et intérêts.

Ce **lieu de rencontre** intergénérationnel et inclusif met de l'avant l'accessibilité universelle. Vous pouvez encourager la Ludothèque en offrant vos jeux usagés, en y organisant des activités ou en devenant membre, commanditaire ou bénévole.

Ça pique votre curiosité? Visitez la Ludothèque au **Carrefour Charlesbourg** ou consultez le **site Web ludothequedecharlesbourg.org** ou **notre groupe Facebook pour notre programmation**. Sur ces dernières lignes, je vous dis à bientôt.

Marie-Ève Couillard, une bénévole passionnée (418-572-2228)



Le Diplôme avant la médaille (DAM) est un organisme communautaire qui favorise la persévérance et la réussite scolaires des élèves à risque de décrochage en utilisant le sport comme levier d'intervention. L'activité vise des jeunes du secondaire de quatre écoles dont la Polyvalente de Charlesbourg. Chaque jeune est jumelé à un bénévole.

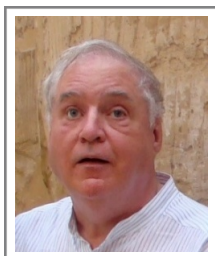
Les tuteurs et tutrices bénévoles sont indispensables à la réussite de cette mission !

La prochaine période de recrutement pour devenir tuteur ou tutrice bénévole pour l'année scolaire 2024-25 aura lieu du 19 août au 6 octobre. Vous pouvez vous inscrire par courriel, tutorat@diplomeavantlamedaille.org ou via la page Facebook. Vous devrez remplir un questionnaire afin de faciliter le jumelage avec les élèves.

Pour obtenir plus d'informations sur le programme de tutorat et des réponses à vos questions spécifiques, vous pourrez participer à une séance d'information virtuelle (tous les mardis et jeudis de 12 h 30 à 13h du 29 août au 21 septembre sur Zoom) : <https://us06web.zoom.us/j/84499250318>

Une belle façon de s'impliquer !

Décès



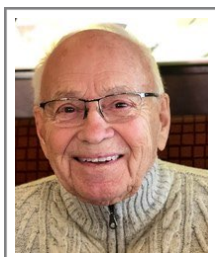
Jacques Côté ★
le 15 mai 2024



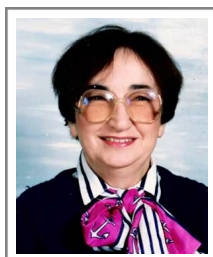
Dolorès Thomassin ★
le 28 janvier 2025



Claire Thiboutot ★
le 20 mars 2025
conjointe de Guy Brousse ★



Jacques Bérubé ★
le 1^{er} avril 2025



Évelyne Michaud-Boivin ★
le 4 mai 2025



Gabrielle Lavoie ★
le 9 mai 2025

Louis Hébert, conjoint de Monique Bolduc ★, le 20 janvier 2025

Gilberte Fortin, mère de Lise-Marie Caron ★, le 16 avril 2025

Si l'âme blessée pleure, le corps lui répond en écho et souffre.
Mais lorsque l'âme est en paix, elle sourit, et le corps heureux reste silencieux.
Marguerite de Surany

Le Conseil sectoriel offre ses plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez:
Marie Rancourt, au 418 571-9554 ou par courriel à rancourt.marie@gmail.com

Le signe ★ signifie que la personne est membre de l'AREQ Charlesbourg.
Les photos concernent uniquement les membres,

CONSEIL SECTORIEL

présidente	Marie Rancourt	rancourt.marie@gmail.com	418-571-9554
1 ^{er} vice-président	Michel Chatelain	chatelainm2@gmail.com	418-627-4008
2 ^e vice-présidence	André Gagnon	coachgagnon13@gmail.com	514-969-5751
secrétaire	Gabriel Blouin	areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
trésorière	Odette Desharnais	odettedes@hotmail.com	581-398-1588
1 ^{re} conseillère	Sylvie Tremblay	syltrem5@hotmail.com	418-663-4771

REPRÉSENTANT.E.S AUX COMITÉS RÉGIONAUX

2 ^e conseillère	Hélène Proulx	heleneproulx1@videotron.ca	418-845-0049
Comité des femmes	Marie Rancourt	rancourt.marie@gmail.com	
Fondation Laure Gaudreault	Hélène Proulx	heleneproulx1@videotron.ca	
Comité des hommes	André Gagnon	coachgagnon13@gmail.com	
Comité retraite	POSTE VACANT		
Comité Assurances	Robert Bédard	reeroo@hotmail.ca	
Comité Environnement	Sylvie Tremblay	syltrem5@hotmail.com	

RESPONSABLES LOCAUX

Comité Socio-politique	Gaétan Matte	gaetanmatte47@gmail.com	
Avis de décès	Marie Rancourt	rancourt.marie@gmail.com	
Petites quilles	Michel Chatelain	chatelainm2@gmail.com	
Vélo	Robert Bédard	reeroo@hotmail.ca	
	Michel Pilon	metm.pilon@videotron.ca	
Comité culturel	Nicole Chamberland	ncchamberland@gmail.com	
Site Web	Gabriel Blouin	areqcharlesbourg2016@gmail.com	
Ciné-club	Gervais Soucy	soucygervais@videotron.ca	
Club littéraire	Lise Paradis	lise.par@videotron.ca	
Chaîne téléphonique	Édith Vachon	edithv@ccpcable.com	
Communicareq	Raynald Grégoire	raynald.gregoire@gmail.com	

INFORMATIONS PRATIQUES

AREQ-CSQ (national)	info@areq.lacsq.org	418-525-0611
AREQ, région 03, Réjean Lemelin, prés.	rejlemelin@gmail.com	
Retraite Québec	www.retraitequebec.gouv.qc.ca	418-643-5185
Sécurité de la vieillesse	www.hrdc.drhc.gc.ca	1-800-277-9915
RAMQ	www.ramq.gouv.qc.ca	1-800-561-9749
Beneva	www.beneva.ca/fr	418-651-6962
Protection Résault	www.csq.lapersonnelle.com	1-800-363-6344
CAN-Assistance (assurance voyage)	Canada -USA	1-800-465-2928
	Ailleurs (à frais virés)	514-286-8412



AREQ Charlesbourg 03 E
4163 rue d'Estrées,
Québec, QC
G2A 3R4

POSTES	CANADA
CANADA	POST
Port payé	Postage paid
Poste-publications	Publications Mail
4005371	