

AREQ

CSQ

Septembre 2025

COMMUNICAREQ

AREQ CHARLESBOURG 03E

Le babillard.....	2
Mot de la présidente.....	3
Mot du président régional	4
Retour sur la Non-Rentrée.	5
Conférence sur la proche aidance.....	6
Brunch des retrouvailles.....	7
Organismes communautaires	8
Journée internationale des hommes	9
Activité régionale sociopolitique.....	10
Vélo — fin de saison.....	11
Novum.....	12
Les violons du Roy.....	13
Les dîners de Lise.....	14
Marche mondiale des femmes.....	15
Marche du courage et Journée nationale des aînés	16
Portrait d'un membre: Guy Veilleux.....	17
Hommage à Monique Bernard	18-19
Les décès	19
Pages littéraires.....	20-21
Les bienfaits de la lecture	22
PickleBall	23
Ligue de quilles.....	23
Session Eutonie	24
Numéros importants.....	25
Coupons - Réponses.....	26-27
Info-postales	28



Le babillard

AGENDA

SEPTEMBRE

- 9 sept. Début du ciné-club.
- 18 sept. Rappel — Session d'Eutonie.
- 23-24 sept. Rencontre à Rivière-du-Loup pour la délégation du Congrès 2026.
- 25 sept. Les Violons du Roy.
- 26 sept. Croissant - Conférence sur la Proche Aidance.
- 29 sept. Club littéraire.

OCTOBRE

- 1^{er} oct. Marche des aînés.
- 14 oct. Rencontre ciné-club.
- 15 oct. Brunch des Retrouvailles.
- 22 oct. Dîner de Lise.
- 23 oct. Journée régionale sociopolitique.
- 27 oct. Club littéraire.

NOVEMBRE

- 6 nov. Les Violons du Roy.
- 11 nov. Rencontre ciné-club.
- 12 nov. Dîner de Lise
- 14 nov. Début Pickleball.
- 19 nov. Journée internationale des hommes.
- 24 nov. Club littéraire.

DÉCEMBRE

Banquet de Noël — À venir.

Merci!

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

Gabriel Blouin	Madeleine Levasseur
Michel Châtelain,	Lise Paradis
Odette Desharnais,	Marie Rancourt
André Gagnon,	Sylvie Tremblay
Denise Gauthier,	Guy Veilleux
Reine Lefebvre	

Notre super correctrice, Nicole Leblanc.

Photographies: Gabriel Blouin, Raynald Grégoire et Guy Veilleux.

Un merci tout spécial à notre éditeur Raynald Grégoire.

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

Un été se termine. Un été de lecture, de paresse, de voyage, de rencontres, de sorties, de spectacles, de visites, de baignades, de jardinage et d'apéros entre amis. Quelle que soit la façon dont vous l'avez rempli, j'espère qu'il a été à la hauteur de vos attentes.

Après un été de pluies et de canicules, une nouvelle année commence pour notre Association. Elle sera très occupée avec la préparation du Congrès 2026. Elle sera aussi très animée dans notre secteur avec de nouvelles activités qui s'ajoutent, suite à l'arrivée des membres de Cap-Diamant.

J'ai constaté, cet été, que plusieurs personnes ont eu à prendre soin de membres de leur famille qui étaient diminués par la maladie ou un handicap. Cette réalité est toujours difficile à vivre pour eux, déchirés entre la bienveillance et la responsabilité. C'est dans ce contexte que la première conférence de la rentrée portera sur ce sujet bien d'actualité.

En octobre, nous aurons notre brunch annuel à Lac Delage. Dans un décor d'automne, on pourra échanger ensemble. Une surprise vous attend pour animer le temps entre l'appel de votre table.

En novembre, nous aurons deux journées régionales, journée des hommes et sociopolitique. Toutes les deux abordent des sujets pertinents.

Enfin, décembre sera l'occasion de souligner Noël ensemble. N'oubliez pas de surveiller vos courriels. Comme les dernières années, ce sera, la façon de vous communiquer les informations dont vous aurez besoin pour participer.

Bien d'autres activités sont au programme. Vous n'avez qu'à consulter ce journal. J'espère vous rencontrer durant ces mois d'automne. C'est toujours un plaisir de vous voir si enthousiastes.

À bientôt

Marie Rancourt



Changement d'adresse

Si vous changez d'adresse postale, d'adresse courriel ou de numéro de téléphone.

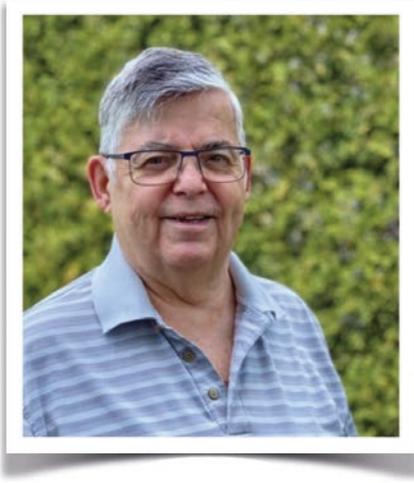
Vous devez aviser l'AREQ nationale par téléphone 418 525-0611 ou, préférablement, à l'adresse courriel info@areq.lacsq.org

Ainsi, ces nouvelles données seront transmises à l'AREQ nationale et votre Conseil sectoriel pourra plus facilement rester en contact avec vous.

Merci de votre collaboration.



Mot du président régional



Nous y voilà !

Nous débutons cette troisième et dernière année de notre triennat 2023-2026. Celle qui nous mènera directement au prochain congrès. Mais permettez-moi un petit retour sur celle qui vient de se terminer.

J'ai participé à 13 assemblées générales en un mois, ce n'est pas rien ! C'est grâce à l'énergie et l'engagement de chacun d'entre vous que cela m'a été possible. Quel plaisir de voir tous ces membres au rendez-vous. De plus, mon invitation de s'inscrire à l'infolettre de l'AREQ a donné de bons résultats, car dans un seul secteur, c'est plus de 40 nouvelles inscriptions.

Que nous réserve cette troisième année du triennat ? Elle s'annonce déjà intense, car nous commencerons la préparation du congrès de juin 2026. 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 un moment à privilégier pour faire le point et 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 les uns.es les autres dans nos efforts. Continuons à collaborer, à échanger, et à travailler ensemble avec cette belle énergie qui nous anime.

De plus, votre secteur a accepté, lors de son assemblée générale de mai dernier, d'accueillir les membres de Cap-Diamant. Les deux groupes auront à traverser le même processus d'adaptation, pour continuer de former un secteur chaleureux et accueillant comme vous savez si bien le faire.

Un immense merci à vous tous pour votre dévouement et votre passion. On est sur la bonne voie et je suis vraiment enthousiaste à l'idée de voir où cette prochaine année nous mènera.

Allez, on reste motivés et on continue !

Réjean Lemelin

ABONNEZ-VOUS 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 la non-entrée

Départ du Home-Dépôt à 8 h 35. Notre première visite est la Fromagerie des Grondines.

Que de choses on a appris sur les fromages ! Présentation vidéo par le propriétaire (pour le groupe au carton rouge). On a vu les différentes salles où l'on traite le lait, les fromages et les champs où tout commence ! On précise aussi entre les fromages au lait cru et ceux au lait pasteurisé. Puis, dégustation de 3 sortes de fromages : Le grand 2, le Grondines et un nouveau de brebis. Wow ! Tous très bons. Entre chaque dégustation, on prenait une gorgée de jus de pomme maison.



Le propriétaire, Charles Trottier, nous a donné d'autres précisions sur la conservation des fromages. En outre, on doit placer notre fromage dans du papier ciré enveloppé dans du papier aluminium. De cette façon, tout se garde longtemps (des mois). Naturellement, plusieurs ont encouragé l'entreprise en achetant des fromages



Prochaine direction, Julie Vachon Chocolats à Deschambault. Que du bon pour les amateurs de sucré. Encore là, on apprend beaucoup de nouvelles informations, que ce soit sur les procédés de fabrication ou de conservation. La propriétaire nous fait déguster plusieurs variétés. Pendant qu'un groupe déguste, l'autre fait une virée dans le village de Deschambault. On peut y voir le vieux presbytère, la boulangerie, la promenade paysagère et la magnifique vue sur le fleuve.

Enfin on se rend au vignoble Domaine des 3 Moulins, à Neuville. La propriétaire nous fournit quelques informations à l'arrivée. On déguste trois de leurs vins tout en dînant à l'intérieur ou à l'extérieur selon notre bon désir.

On visite les installations avec un vigneron engagé qui donne, encore là, beaucoup d'informations. Il nous parle des vins blancs et rouges, de leur mise en tonneaux, de leur fermentation, ainsi que des vins fortifiés.

On part à 4 heures la tête et la bouche remplies de saveurs.

Vous pouvez voir quelques photos à : <https://photos.app.goo.gl/gakqQBLtm2wopff36>

Gabriel Blouin

Croissant-Conférence sur la proche aidance

Vendredi, le 26 septembre 2025

**Salle AGAM,
773, boul. Louis XIV**

9 h 00

Qu'est que la proche aidance ? Les points de vue sur ce sujet sont variés et les questions sont nombreuses. Cette conférence, animée par Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ, nous permettra de mieux comprendre les défis que rencontrent les personnes proches aidantes et d'en connaître plus sur la législation qui entoure ce phénomène. Elle sera suivie par une présentation de l'organisme Proche aidance Québec.



Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux personnes âgées. Il a notamment été chargé de projet et de relations médias à l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées (AQDR) et agent de concertation à la Table de concertation régionale des aînés de l'Estrie. De 2012 à 2014, à titre d'attaché politique au cabinet de l'ex-ministre de la Santé et des Services sociaux, Réjean Hébert, il a piloté le projet de politique d'assurance autonomie et contribué à l'élaboration de la politique *Viellir et vivre ensemble*.

Depuis 2017, Samuel travaille à l'AREQ, d'abord comme conseiller en communication puis comme conseiller aux dossiers sociaux, lesquels traitent des enjeux liés à l'avenir du système de santé public, à l'hébergement des personnes âgées, au soutien à domicile et aux politiques gouvernementales touchant les personnes âgées.

Fondé en 2000, Proche Aidance Québec regroupe 124 organismes communautaires qui soutiennent plus de 41 000 personnes proches aidantes partout au Québec. Ces organismes ont pour mission d'améliorer les conditions de vie des proches aidants en soulageant l'appauvrissement et l'épuisement qu'ils vivent de par la maladie, le vieillissement et/ou le handicap d'un proche, que ce soit un conjoint, un ami, une sœur ou un enfant. Ils offrent entre autres du service conseil, du soutien psychosocial et du répit.



Horaire de la journée

- 9 h 00 Accueil, café et viennoiseries.
- 9 h 30 Début de la conférence de Samuel Labrecque.
- 11 h 00 Intervention de responsables de Proche Aidance Québec.
- 12 h 00 Fin de l'activité

**S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.
Date limite d'inscription: 18 septembre 2025**

Brunch des Retrouvailles

Encore cette année, votre Conseil sectoriel vous invite au Brunch des Retrouvailles

Où ?

Au Manoir du Lac Delage,
40 avenue du Lac, Lac Delage

Quand ?

Mercredi le 15 octobre 2025

Accueil à partir de 9 h 20

Coût:

Membres	Non-membres
25\$	45 \$



Des surprises vous attendent pour animer cette activité.

Inscription par Interac

ou

à l'aide du coupon-réponse

Votre Conseil sectoriel vous attend !

Brunch des Retrouvailles

Mardi, 15 octobre 2025

Nom: _____

Numéro du membre: _____ Téléphone: _____

Courriel: _____

Invité.e.: _____

Coût de l'inscription pour les membres: Membres: 25\$ Non-membres: 45\$

Faire un chèque à l'ordre de
AREQ - Charlesbourg 03-E

Compléter et faire parvenir à:
Mme Marie Rancourt
4163, rue d'Estrées,
Québec, Qc, G2A 3R4

Date limite d'inscription
1^{er} octobre 2025



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)

Deviens Tuteur-riche bénévole



Le Diplôme avant la Médaille (DAM) recherche **300 tuteur-rices bénévoles** pour accompagner deux élèves du secondaire, une heure par semaine, **d'octobre à avril** (possibilité de poursuivre jusqu'en juin). Grâce à ton engagement, tu pourras non seulement transmettre tes connaissances et ton expérience, mais surtout **aider ces jeunes** à surmonter leurs difficultés scolaires et à développer leur confiance.

DAM est un organisme qui soutient la persévérance et la réussite scolaire des jeunes à risque de décrochage, en utilisant le sport comme levier d'intervention. Depuis 2012, **97 % des jeunes accompagnés ont obtenu leur diplôme d'études secondaires** ou poursuivi leurs études en vue de l'obtenir. Le programme de tutorat joue un rôle-clé pour plusieurs d'entre eux dans cet accomplissement.

Et si ton savoir devenait le déclic dont un-e jeune a besoin pour croire en lui-elle? Inscris-toi dès aujourd'hui et transforme deux parcours, peut-être même le tien.

LES BÉNÉVOLES BÉNÉFICIENT DE NOMBREUX AVANTAGES :

- **Formation initiale en ligne, sans horaire fixe, afin d'être prêt pour le jumelage**
- **Choix des modalités selon tes préférences : horaire, école, matières scolaires et le format (en ligne ou en présentiel)**
- **Reconnaissance et soutien continu de l'équipe DAM**
- **Activités ponctuelles proposées tout au long de l'année scolaire**

Date limite pour t'inscrire : **5 octobre 2025**

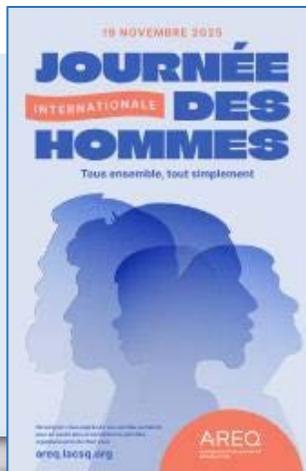
POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Visite notre [site internet](#)



Participe à l'une de nos **2 séances d'information virtuelles**

Mardi 9 septembre
Jeudi 18 septembre
de 12h30 à 13h sur **Teams**



Invitation à l'activité régionale AREQ 03 pour souligner *La Journée Internationale des Hommes 2025*

Mercredi le 19 novembre 2025

Hôtel Québec

3115 avenue des Hôtels

Québec, Qc

Thème: *La solitude sur notre route.*

Personnes-ressources et programmation

- 9 h 30 - 10 h 30 :** Conférence de **Michel Giroux**,
psychologue : *Solitudes, créativité et maturité masculine*
- La solitude des hommes : un carrefour de sens ;
 - De la solitude subie à la solitude choisie ;
 - La créativité comme réponse à la solitude ;
 - Vers une maturité réconciliée.
- 10 h 45 - 11 h 45 :** Conférence de **Francis Dupuis**,
récréologue : *Solitudes masculines vécues en RPA*
- Identifier des solitudes que tout homme peut vivre dans sa vie ;
 - Les solitudes particulières des hommes vivant en RPA ;
 - Différentes approches thérapeutiques.
- 12 h 15 :** **Dîner communautaire**
- 13 h 15 - 14 h 15 :** Conférence de **Michel Proulx**,
photographe professionnel : *Photos avec le cellulaire*
- Les outils de base pour prendre de bonnes photos ;
 - Formats de fichiers pour les photos ;
 - Prendre des photos couleurs ou noir et blanc ;
 - Les photos influencées par l'intelligence artificielle...
- 14 h 30 :** **Fin de l'activité**
- Coût:** **Membre: 20\$** **Non-membre: 40\$**

**S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.
Date limite d'inscription: 7 novembre 2025**

Activité Régionale Sociopolitique

Jeudi le 23 octobre 2025

Vous êtes invités à l'activité régionale Sociopolitique qui se déroulera le 23 octobre prochain

l'Hôtel-Québec,
3155, avenue des Hôtels,
Québec, Qc
G1W 3Z6.

9 h 00 Inscription

9 h 30 Début de la rencontre

1^{ère} conférence. **Présentateur:** Samuel Labrecque

Intelligence artificielle — *Quel est l'impact sociétal de l'Intelligence artificielle (IA) sur notre vie ?*

Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés. Il occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ, lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public.



2^e conférence **Présentateur:** Jérémy Côté



Aspects légaux et financiers en situation d'inaptitude et de fin de vie.
Comprendre l'importance de la planification successorale.

Conseiller juridique chez Desjardins, Jérémy a développé une solide expertise en droit notarial. Enseignant à l'Université Laval depuis deux ans, il a la responsabilité de développer et d'enseigner la Clinique juridique en droit civil.

En après-midi Place à la musique avec Frédéric Matte

Œuvrant comme chansonnier à Québec depuis plus de 30 ans, **Frédéric Matte** a plus d'un spectacle dans sa poche. Accompagné de sa guitare, il vous fera voyager à travers les époques de la chanson québécoise, ainsi que dans le répertoire folk américain, des années 50 à aujourd'hui. Une belle façon de clore cette rencontre sur une note chaleureuse et nostalgique.



Coûts :

Membre: 20 \$

Non-membre: 40 \$

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

Le vélo, fin de saison



Photo: Raynald Grégoire

La saison de vélo tire à sa fin. Les cyclistes en ont bien profité, malgré quelques annulations pour cause de chaleur extrême. Mais le mois de septembre réserve encore de belles randonnées.

Il est toujours temps de se joindre au groupe pour ces dernières sorties, si le cœur vous en dit. Vous n'avez qu'à rejoindre les responsables

Itinéraire des sorties 2025

DATE	HEURE	PARCOURS	Km
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



Photo: Raynald Grégoire

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

Robert Bédard Tél.: 418-626-3673 cell : 581-748-7997courriel: reeroo @hotmail.ca

Michel Pilon Tél.: 418-353-4117 courriel: michelpilon212@gmail.com

Novum : des services de représentation s'ajoutent aux consultations !

Bonne nouvelle pour les membres de l'AREQ : les services juridiques offerts en partenariat avec Novum sont non seulement reconduits, mais bonifiés pour les deux prochaines années !

L'entente de partenariat avec la firme Novum, dont ont bénéficié plusieurs centaines de membres de l'AREQ au cours des cinq dernières années, vient d'être renouvelée jusqu'en juillet 2027. Elle permettra aux membres, qui sont aux prises avec des tracas juridiques, de bénéficier d'un service accessible, professionnel et personnalisé.

Concrètement, l'entente prévoit des consultations gratuites et illimitées sur une foule de sujets. Les consultations couvrent les questions juridiques d'ordre personnel, concernant le droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.) et le droit civil (succession, garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)^[1].

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

Devant les tribunaux pour les baux de logement

Un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques. Maintenant, vous aurez aussi accès au service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. Ce bail peut être contracté pour un logement ou encore pour une résidence privée pour aînés (RPA).

Les services inclus sont :

- Rédaction de mise en demeure;
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats;
- Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant;
- Préparation et représentation du membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).

L'AREQ souhaite ainsi soutenir ses membres confrontés à des hausses de loyer excessives en résidences privées pour aînés (RPA) et veiller à la pleine reconnaissance de leurs droits en tant que locataires.

Fraude et vol d'identité

Ces dernières années, on observe un accroissement des tentatives malveillantes : arnaques téléphoniques, hameçonnage par Internet, etc. Les fraudeurs sont de plus en plus, persuasifs et astucieux ! Dans ce contexte, les membres de l'AREQ auront également accès au service de représentation par lequel Novum agira en votre nom comme votre avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité^[2].

Rappelons que cette entente émane des travaux d'un groupe de travail formé en 2019. Celui-ci était chargé d'évaluer l'étendue et la qualité des services déjà offerts à nos membres et d'en développer de nouveaux^[3].

[1] Le droit criminel est exclu

[2] Les frais de dépôts de procédures, d'huissiers, d'expertise, de requêtes ou des frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal sont à la charge du membre.

[3] Toutes les informations concernant ce service aux membres se retrouvent sur: areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum.





Vous pourrez bénéficier d'un prix de groupe pour une nouvelle activité proposée par nos nouveaux membres de Cap-Diamant. Il s'agit des concerts de la série *Plaisirs d'après-midi* offerts par les Violons du Roy au Palais Montcalm.

Laissez vous charmer par ces moments musicaux enchanteurs.

Pour l'automne, vous pourrez voir :

Le 25 septembre à 14 heures

OMBRE ET LUMIÈRE, DU CINÉMA À ÉCOUTER,
avec le chef Laurent Le Duc-Moreau



De nombreux chefs-d'œuvre musicaux ont été utilisés au cinéma pour leur puissante force d'évocation, tel le célèbre *Adagio* de Barber, entendu dans plus d'une vingtaine de films. Un autre compositeur américain, Bernard Herrmann, a souvent été associé au grand réalisateur Alfred Hitchcock, pour lequel il a composé

de nombreuses partitions originales dont celle du film *Psycho* qui a marqué l'imaginaire par son utilisation inoubliable des instruments à cordes.

Au programme :

- B. HERRMANN Suite pour cordes *Psycho*
- F. SCHUBERT « Andante con moto » du Quatuor n° 14 en ré mineur, D. 810 La jeune fille et la mort (version pour orch. à cordes)
- S. BARBER *Adagio*, op. 11
- L. VAN BEETHOVEN Quatuor n° 16 en fa majeur, op. 135 (version pour orchestre à cordes)

Le 6 novembre à 14 heures :

LEÇONS DE BACH,
avec le pianiste et chef Robert D. Levin



Loin d'en avoir épuisé toute la richesse et percé tous les secrets, Les Violons du Roy fréquentent assidument la musique du grand Jean-Sébastien Bach depuis maintenant plus de 40 ans. Le grand musicien et musicologue Robert D. Levin poursuit ici avec eux cette quête passionnante à travers quelques chefs-d'œuvre du grand maître de Leipzig.

Au programme :

- Concerto pour clavier n° 1 en ré mineur, BWV 1052
- Concerto pour clavier n° 5 en fa mineur, BWV 1056
- Extraits de *L'Art de la fugue*, BWV 1080

Prenez note que le transport jusqu'au Palais Montcalm n'est pas fourni.

**Vous pouvez communiquer avec la responsable des inscriptions
au 418 663-7435 ou dgauthier121@videotron.ca**

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

Date limite d'inscription

17 septembre

25 septembre

Concert

25 septembre

6 novembre

Les Dîners de Lise

Comme par les années passées, les Dîners de Lise reprendront cette année.

Nous invitons cordialement les gens de Charlesbourg à se joindre à ceux de Cap-Diamant. C'est très simple comme activité. Celles et ceux qui le désirent se rassemblent pour partager un repas en toute simplicité.

1^{er} dîner: le **22 octobre**

au restaurant ***Jamais deux sans trois***
1995 rue Frank Carrel.

2^e dîner: **12 novembre**

au restaurant ***Les Maltcommodes***,
3333 Carrefour Beauport.

1. Le rendez-vous est toujours fixé à 11 h 30;
2. Chaque personne paie sa facture;
3. On privilégie le co-voiturage;
4. Téléphonnez à l'une des deux responsables de votre participation au plus tard 4 jours avant l'activité;
5. Avisez également si vous annulez votre participation, avant la journée du repas.

Au plaisir de vous rencontrer,

Madeleine Levasseur (418-843-4469) et Claudette Mercier (418-914-8536)



Club de Scrabble

Nous pensons mettre sur pied un club de scrabble cet automne. Ce serait l'occasion de pratiquer un loisir qui stimule notre cerveau et enrichit nos compétences linguistiques tout en créant du lien social.

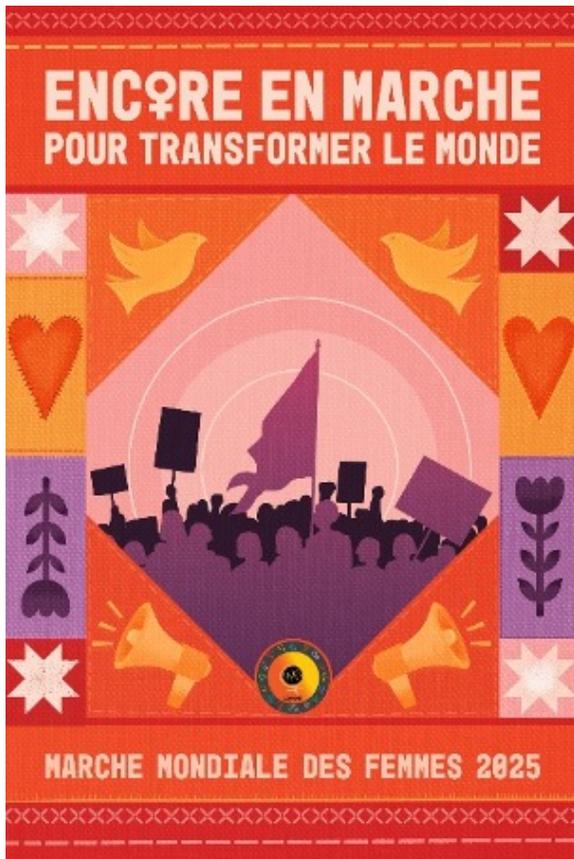
Quand? Les mardis, à partir du 14 octobre jusqu'au 16 décembre (10 semaines)
de 9 h 30 à 11 h 30

Où ? Au Chalet Maria-Goretti,
7475 Av Paul-Comtois,
Québec.

Un coût minime sera demandé dépendant du prix de la salle.

Si vous avez un intérêt, communiquez avec la responsable Lucille Laforest (418 688-2243 ou 581 300-3178), si possible avant la fin septembre.





Depuis 25 ans, le mouvement de la Marche mondiale des femmes (MMF) à travers le monde, appelle à une action aux 5 ans.

En 2025, nous y sommes.

Au Québec, cette marche est organisée par la Fédération des femmes du Québec. Elle a été créée suite à la Marche "Du pain et des roses".

Le 18 octobre

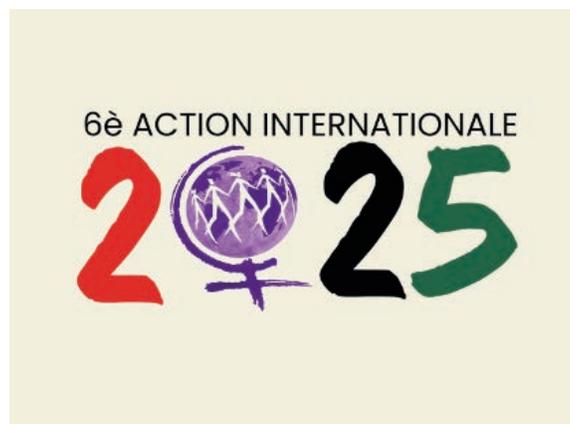
un grand rassemblement est prévu devant l'Assemblée nationale.

Sous le thème « Encore une marche pour transformer le monde », des féministes de toutes les régions se rassembleront pour une grande journée de mobilisation collective. Ensemble, nous marcherons pour dénoncer la pauvreté, la violence faites aux femmes et la crise environnementale afin de proposer la vision d'un monde juste, solidaire et féministe.

Au programme :

- 10h00 Début de l'animation
- 12h00 Départ de la marche
- 15h00 Cérémonie festive et engagée

Si vous êtes intéressé.e.s, vous n'avez qu'à communiquer avec Marie Rancourt (418 571-9554 ou rancourt.marie@gmail.com) pour plus de détails.



Marche du courage contre le cancer de la prostate

Le jeudi, 12 juin 2025, nous étions deux représentants du secteur Charlesbourg à participer à une marche contre le cancer de la prostate, organisée par le secteur Beauport -Côte de Beaupré, au Camping Municipal de Beauport.

Malgré le faible nombre de marcheurs, l'atmosphère était très agréable. Ce fut une belle occasion de marcher pour une bonne cause dans la nature en découvrant ce beau site. La température était très agréable en plus.

Beaucoup d'hommes sont touchés par ce cancer qui compte aujourd'hui plus de 18 nouveaux cas par jour au Québec.



Nous voulons renouveler cette initiative l'an prochain, en espérant que nous serons plus nombreux

La Journée internationale des aînés



La **Journée internationale des aînés**, le 1^{er} octobre, est en pleine préparation.

Une marche est prévue pour montrer que nous sommes encore bien vivants et que nous voulons vieillir dans la dignité. Pour porter ce message, l'AREQ vous invite, en grand nombre. La délégation de l'AREQ Charlesbourg comprend déjà huit personnes. Il est encore temps de s'inscrire.

- 10 h00: Départ devant l'Assemblée nationale
- 10 h 45: Point de mi-parcours, au Musée
- 11 h 25: Retour devant le Parlement
- 13 h 00: Fin de l'événement

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

Un transport en autobus devrait être fourni en collaboration avec les autres secteurs.

Portrait d'un membre

Gilles Veilleux, aux nombreux talents.

De Gilles « le Toqué » à Gilles l'enseignant ou encore l'artiste impliqué, voici un portrait de Gilles Veilleux et ses 32 belles années d'enseignement. Il commence en 1981 et prend sa retraite en 2013. De chef cuisinier, il fait le saut en enseignement tout en étudiant pour son brevet. Vous comprendrez qu'il est devenu le Toqué enseignant en cuisine professionnelle et a élaboré des documents en cuisine, techniques de cuisine et projets innovants afin d'amener ses élèves vers la connaissance de la table. Il a été de l'équipe des Cailles pour ensuite terminer à l'École Hôtelière Fierbourg.



Il a créé le *Gala professionnel*. Ce projet demandait l'implication de ses élèves, de son département en cuisine et d'autres départements. Contre toute attente, ce fut un succès qui a perduré pendant dix ans. D'un naturel timide, il a su dépasser ce trait de caractère en s'impliquant, d'un défi à l'autre, pour la réussite de ses élèves et pour faire éclore leur passion en cuisine. Avant sa retraite, il a même organisé cinq voyages à l'étranger et au pays, permettant aux élèves d'explorer d'autres cuisines, d'autres cultures et des lieux inconnus.

Pour clôturer sa carrière il a relevé un défi d'un tout autre ordre, soit de se charger d'une classe de décrocheurs pour les mener à la réussite et à la fierté de l'accomplissement. Il a demandé que le programme soit offert sur deux années plutôt qu'une. C'était là sa condition et elle fut acceptée. Il a aussi offert à ce groupe l'opportunité d'un séjour de trois semaines au Maroc, hébergé dans une école marocaine, rien de moins.



Gilles dit qu'il ne s'est jamais ennuyé. Le jour où il a fermé la porte à l'enseignement, il a ouvert celle de la culture. Gilles l'artiste s'est impliqué dans l'organisme *Cultur'Art*, visant à faire connaître la culture artistique lévisienne, un projet démarré par sa fille Kim, elle-même artiste peintre. Il en a été président pendant 9 ans. C'est avec fierté qu'il parle de cette réalisation impliquant 100 artistes. Il a quitté *Cultur'Art* afin de partager du temps auprès de sa mère centenaire.

Gilles est issu d'une famille de 5 enfants. Il y avait de la musique dans cette maison, car tous touchaient la guitare. Il a eu 3 enfants, deux filles et un garçon. Son épouse et lui sont grands-parents de six petits-enfants.

Nous connaissons le talent de Gilles par ses tableaux que nous voyons à notre *Expo-Art* bisannuelle. J'ai eu le bonheur d'aller à la rencontre d'une personnalité riche dont la palette des accomplissements rivalise avec sa palette de peintre pourtant bien colorée.



Sylvie Tremblay

Hommage à Monique Bernard, décédée le 15 février 2025



La photo représente le Département de français de la Polyvalente de Charlesbourg au moment où Monique Bernard était chef de groupe. Sur la photo, debout de gauche à droite: Charles Léveillée, Monique Bernard, Angeline, Elizabeth Gauthier, Marcel Cliche, Clément Gilbert. Assis, de gauche à droite : Alain Brassard, Christine Beaulieu, Clément Tremblay, derrière lui, Madeleine Giroux, Reine Lefebvre, Augustine Buisnière assise et Claire L'Italien.

J'ai eu le privilège d'enseigner avec Monique Bernard, à la Polyvalente de Charlesbourg, pendant presque vingt ans. C'est de ces années-là dont je veux vous parler, de ces années qui furent riches et stimulantes, remplies à ras bord. Monique a toujours été au centre de ces années, en tant qu'enseignante, bien sûr, mais aussi en tant que Responsable du Département de Français. C'était une rassembleuse qui croyait à ce qu'elle faisait. Elle nous a donné le goût de nous améliorer, de nous perfectionner. Elle nous poussait vers plus de rigueur. Nous admirions son intelligence, son sens de l'observation, son esprit d'analyse qui lui faisaient identifier les problèmes. Elle nous donnait toujours l'impression qu'elle « voyait venir », qu'elle était toujours « un coup en avance ». Dès lors que le problème était nommé, Monique entrait en mode solution. Elle aimait élaborer des stratégies qui témoignaient d'une profonde réflexion. Mais le plus important, c'est qu'elle nous impliquait, elle ne laissait personne derrière.

À la Polyvalente, Monique était « une sommité », celle que la Direction consultait chaque fois qu'il était question du français. Son implication aurait pu se limiter au secteur régulier, mais elle avait observé des lacunes dans l'enseignement du français au niveau du secteur professionnel. On comprenait parfaitement que les élèves de mécanique préféraient se pencher sur un moteur plutôt que sur un texte. Il fallait changer l'approche. Je vous épargne les étapes et les efforts que Monique a déployés pour faire changer les choses. C'est ainsi que Monique et moi, nous sommes retrouvées à enseigner ensemble dans le même local, à deux groupes d'élèves de mécanique. Quelle expérience ce fût !

Nous avons gardé de cette année-là, un souvenir impérissable. Nous en parlons chaque fois qu'on se rencontrait.

Je veux partager avec vous un souvenir plus personnel. Une année, lors du choix des tâches, à cause de son ancienneté, Monique avait eu droit aux quatre groupes des élèves doués. C'était une tâche enviable. Après la réunion, Monique a décidé de me donner deux de ses groupes doués. Ça c'était de l'amitié. Voilà un exemple de la générosité de Monique, un geste qui a duré toute une année.

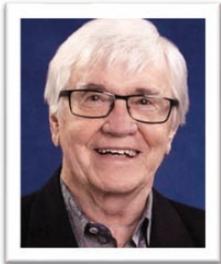
La compétence de Monique fut aussi reconnue au niveau de la Commission Scolaire des Premières Seigneuries, où elle fut Conseillère Pédagogique. Elle a aussi laissé sa marque au ministère de l'Éducation où elle fut responsable d'une équipe de correcteurs des examens de cinquième secondaire. Monique fut appréciée partout où elle est passée. Elle faisait l'unanimité. Il aurait été tentant de vous parler de tous les projets qu'elle a menés, mais je veux seulement mentionner le projet sur les romans Harlequin qu'elle a mené conjointement avec le musée de la Civilisation. Monique n'avait pas de limites et elle ne comptait pas son temps.

Ce dont je suis le plus reconnaissante, c'est que nous avons toujours travaillé dans la joie. Merci, Monique, pour ces années de lumière et de rires.

Reine Lefebvre



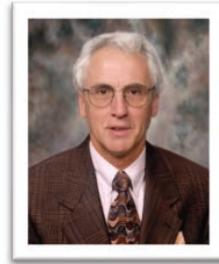
Décès



Rodrigue Martineau ★
le 24 août 2024



Monique Bernard ★
le 15 février 2025



Jean-Clément Poulin ★
le 31 mai 2025



Francine Barbeau ★
13 août 2025

Guy Alain, conjoint de Claire Gauthier ★, le 22 avril 2025

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,

Lire, un plaisir qui se partage...



Dans le plaisir, pour une 22^e année, le club littéraire reprend ses enrichissantes rencontres. Vous êtes cordialement invité.e.s. à vous joindre à nous.

Dates : 29 sept. - 27 oct. - 24 nov. - 26 janv. 2026.

Heure : 13 h.

Endroit : Centre Pierre-Garon, 7985, 1^{re} Avenue, local des fermières, derrière le centre.

Stationnement : Derrière le centre.

Les membres vous suggèrent des lectures captivantes pour débiter notre année :

La librairie des livres interdits, *Marc Levy*, 347 p.

Un libraire est arrêté pour avoir vendu des livres interdits. Histoire d'amour, de vengeance et de censure en lien avec l'actualité qui nous rappelle que la liberté est fragile.

Vous parler de mon fils, *Philippe Besson*, 197 p.

Récit bouleversant qui dévoile les conséquences terribles du harcèlement psychologique chez les jeunes et qui fera basculer dans l'horreur la vie d'une famille.

Un avenir radieux, *Pierre Lemaître*, 585 p.

Fin de la trilogie "Les années glorieuses". Récit d'espionnage, de tribulations familiales sur fond d'histoire et d'enjeux sociaux.

Les poules des prairies partent en tournée, *Dawn Dumont*, 491 p.

Délinquant vaudeville où une troupe de danseurs part en tournée en Europe pour des festivals culturels autochtones.

L'exception, *Audur Ava Olafsdottir*.

Abandonnée par son mari, Maria est désorganisée. Supportée par sa voisine Perla, coautrice de romans policiers, elle va se reconstruire.

Poudreuse, *Sophie Lalonde-Roux*, 120 p.

Loup-Antoine, grand consommateur de drogues, s'exile en Gaspésie pour tenter de calmer son mal-être et sa dépendance.

Avant de brûler, *Virginie de Champlain*, 216 p.

Rencontre de deux femmes dans une forêt suite à des déluges, canicules et incendies. Résilience malgré la situation de fin du monde.

Drive me insane, *Alfreda Enwy*, 358 p.

Jesse possède presque tout pour lui. Prétendre être en couple avec Ava pourrait le rendre fou. Incursion dans le monde de la course automobile.

Tant que le café est chaud, *Toshikazu Kawaguchi*, 240 p.

À Tokyo, dans un café, on peut retourner dans le passé. Le voyage dure tant que le café est chaud.

Les âmes féroces, *Marie Vingtras*. 269 p.

Léo est retrouvée morte dans le champ d'iris. On soupçonne les gens de son entourage, chacun ayant sa part d'ombre. Roman psychologique intense doublé d'un thriller.

Debout devant l'orage, *Dominique Demers*, 343 p.

Tout en se découvrant l'une à l'autre, Jacqueline et Mathilde deviendront complices pour assouvir le besoin de l'aînée: écrire un essai sur la résilience et les émotions. L'amitié, le deuil, les nouveaux départs sont évoqués.

La saga Chèvrefeuilles, *Nicole Provence*, 3 tomes.

Bertrand, abandonné à la naissance, retrouve son père et sa grand-mère, violoncelliste. Il devient un musicien virtuose et trouve l'amour. Nombreux rebondissements. Romans palpitants!

La course de Rose, *Dawn Dumont*, 486 p.

Roman pour vous tenir en haleine: de l'amour, de la course, des légendes du Windigo et beaucoup d'amour.

Polaroids du frère, *Grégoire Delacourt*, 172 p.

Récit intimiste où l'auteur rend un vibrant hommage à son frère disparu. Écriture ingénieuse qui tente de recoller les morceaux d'une enfance fêlée.

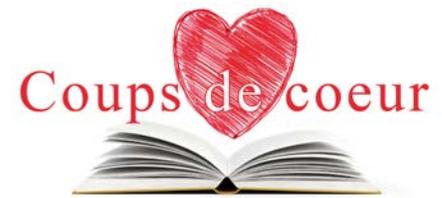
Les confessions de Jeanne de Valois, *Antonine Maillet*, 384 p.

La vie de Jeanne de Valois, professeur d'Antonine Maillet, une pionnière et une battante pour l'instruction des filles en Acadie. Un pan d'histoire acadienne écrit avec un humour savoureux.

Histoire de mon fils, *Nadine Gordimer*, 326 p.

Un jeune métis de Johannesburg rencontre par hasard son père avec une femme blanche et blonde. Histoire d'une passion entre un homme et deux femmes, entre un père et son fils, sur fond de lutte contre l'apartheid en Afrique du Sud. Nobel de littérature 1991.

Lise Paradis, pour le club littéraire



L'infini dans un roseau: L'invention des livres dans l'Antiquité,
Irene Vallejo.

Veiller sur elle,
Jean-Baptiste Andrea

Tout ce qui nous échappe,
Stéphanie Parent

Tant d'hivers,
François Marcotte

Le baiser de Nanabush,
Drew Hayden Taylor

La cicatrice,
Hélène Hamel

Les âmes féroces,
Marie Vingtgras

La bibliothécaire des Appalaches,
Kim Michele Richardson

**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

La lecture: 7 bienfaits pour notre bien-être

Loin d'être une simple activité de divertissement, la lecture est un véritable atout pour notre bien-être mental et physique. Au-delà du plaisir que nous procure la lecture, cette activité apporte plusieurs bienfaits selon de nombreuses études scientifiques. En voici quelques-uns.

Lire stimule le cerveau et prévient le déclin cognitif

La lecture est un excellent exercice pour notre cerveau. Elle sollicite de nombreuses fonctions cognitives, comme la mémoire, la concentration, l'imagination et la pensée critique. Le cerveau s'active et se tonifie quand on lit. En prime, la lecture stimule la création de nouvelles connexions neuronales, ce qui permet de prévenir le déclin cognitif lié à l'âge et de maintenir une mémoire vive et active.

Lire réduit le stress et l'anxiété

Se plonger dans un livre nous amène à nous évader du quotidien et de ses difficultés. Quand on lit, notre rythme cardiaque diminue et notre esprit s'apaise. Une étude anglaise a mis en lumière ce phénomène: seulement 6 minutes de lecture peuvent réduire le stress de 68%! En plus, ouvrir un livre ou un magazine papier nous permet de laisser les écrans – et les notifications! – de côté pour un moment. Et ça, ça fait un bien fou!

Lire améliore la qualité du sommeil

La lecture avant de dormir est un excellent moyen de favoriser un sommeil réparateur. La lumière bleue émise par les écrans électroniques peut perturber le rythme circadien et empêcher l'endormissement. Un livre ou une liseuse non éclairée (on parle bien ici d'une liseuse, non pas d'une tablette), en revanche, ne produisent pas de lumière bleue, ce qui amène le corps à se détendre et à se préparer au sommeil. Établir un rituel de lecture nocturne envoie également un signal à notre corps qu'il est temps de se reposer, ce qui facilite l'endormissement.

La lecture développe l'empathie et la compréhension d'autrui

En se glissant dans la peau de personnages fictifs, on apprend à mieux comprendre les émotions, les motivations et les réactions des personnes qui nous entourent. La lecture nous expose à une variété de situations et de points de vue souvent bien éloignés des nôtres. Elle nous apprend aussi à reconnaître et à comprendre les sentiments que les autres peuvent éprouver. Ce processus augmente notre capacité à faire preuve de tolérance et contribue au développement de notre empathie et de notre capacité à tisser des liens avec les autres.

Lire enrichit son vocabulaire et ses connaissances générales

La lecture est un excellent moyen pour nous d'acquérir de nouveaux mots et d'élargir nos connaissances générales. Nous exposer à cette richesse linguistique nous aide à verbaliser avec précision nos sentiments et émotions, ce qui peut renforcer nos relations avec les autres. La lecture régulière bonifie également notre écriture, en réduisant les fautes d'orthographe, de syntaxe et de grammaire. Un bel extra!

La lecture stimule la créativité et l'imagination

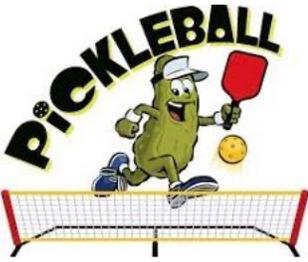
La lecture nous transporte dans des univers imaginaires où tout est possible. En laissant libre cours à notre imagination, on peut visualiser les personnages, les décors et les événements décrits dans le livre. Cette stimulation de l'imagination favorise la créativité et nous permet de trouver des solutions originales aux problèmes qu'on rencontre dans notre vie quotidienne.

Lire divertit et détend

La lecture est avant tout un plaisir simple et auquel tout le monde a accès. C'est un excellent moyen de se détendre ou de se divertir en toutes circonstances. Qu'on se passionne pour les romans policiers, les histoires fantastiques ou les biographies historiques, il existe toujours un livre qui nous captivera et nous transportera ailleurs. Et que dire du plaisir de faire part de nos coups de cœur à notre entourage!

Alors, on essaie la lecture?

Pourquoi ne pas commencer en visitant votre bibliothèque? C'est le meilleur endroit pour bouquiner et faire des découvertes sans déboursier d'argent!



Pickleball | Cours débutant et jeu supervisé

Détails de l'activité :

Chaque semaine, un exercice spécifique sera proposé. La pratique durera 30 minutes, suivie de périodes de jeu supervisé. Tout au long de la séance, les instructeurs observeront et guideront les participants afin de renforcer le thème choisi et d'approfondir les acquis d'apprentissage. Aucun prérequis nécessaire.

Endroit : Patro Roc-Amadour
(2301, 1^{ère} Avenue Québec)

Début : 14 novembre 2025

Quand : Les vendredis de 9 h 30 à 11 h 30
(4 semaines)

Fin : 5 décembre 2025

Coût demandé : Membres : 40\$ Non-membres : 60\$

Inscription **par courriel** à : areqinscription@hotmail.com ou en vous adressant à Odette Desharnais, responsable de l'activité.

- Votre inscription sera officielle sur réception de votre paiement.
- Si besoin d'une raquette, s'il vous plaît, le mentionner dans votre courriel.

On vous attend !

Ligue de Quilles

L'AREQ Charlesbourg a une ligue de petites quilles depuis environ 25 ans. Nous opérons à 30 joueurs dont les âges vont de 62 à 90 ans répartis en 6 équipes. Actuellement, nous sommes 13 membres de l'AREQ et 1 conjoint. Pour la prochaine saison, 2 places se sont libérées pour de nouveaux joueurs. Nous privilégions les membres de notre association pour combler ces 2 postes. Pas besoin d'être un "PRO" pour venir s'amuser avec nous! Vous pourriez commencer en venant faire de la suppléance sur appel pour voir comment les quilles peuvent être une activité sportive et sociale agréable!

Nous jouons le mardi matin à la salle AGAM (773 boulevard Louis XIV, entrée par le Trait Carré est). La saison va débiter le 2 septembre et se terminer à la fin d'avril.



Michel Chatelain, b.a.a.
1^{er} vice-président

Session EUTONIE — Automne 2025 (rappel)

La session Automne d'Eutonie débutera comme prévu le 18 septembre prochain. La session comprend 10 semaines (18/09 au 20/11) tous les jeudis de de 9 h 30 à 11 heures.

L'activité a toujours lieu au Chalet des Loisirs Guillaume Mathieu situé au 720 avenue de Gironde.

La fiche d'inscription était dans le journal de juin. Vous pouvez confirmer votre inscription auprès de Nicole Chamberland (ncchamberland@icloud.com) ou avec Charline Michaud (418 953-7711).



Bonne nouvelle!

Vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette ? Voilà sa chance ! Il lui est désormais possible de joindre des milliers de membres qui bénéficient d'une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d'avoir été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ et ce, même si ce fut que pour une courte période et que cela remonte à longtemps.

Pour plus de détails, invitez votre entourage à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 ou à info@areq.lacsq.org.



Quelques avantages

Orizon Mobil - Telus	Jusqu'à 30 % de rabais sur les forfaits sélectionnés
Les Hôtels Normandin	15 % de rabais
Bétonel / Dulux	20 % de rabais
Iris	50 \$ à 250 \$ de rabais, selon l'option choisie
Hôtels Gouverneur	Tarifs préférentiels
Bell	Jusqu'à 30 % de rabais sur des forfaits
VIA Rail	5 % de rabais

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
2 ^e conseillère	Hélène Proulx	heleneproulx1@videotron.ca	418-845-0049

REPRÉSENTANT.E.S AUX COMITÉS RÉGIONAUX

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
Comité Socio-politique	Gaétan Matte	gaetanmatte47@gmail.com

RESPONSABLES LOCAUX

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@ccapcable.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

PROCÉDURE POUR LE VIREMENT INTERAC



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.

Les Violons du Roy

Inscription

Nom: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Nom du non-membre (s'il y a lieu): _____

Coût de selon la section:	Catégorie 1 - 60\$	Catégorie 2 - 54\$	Catégorie 3 - 48\$
25 septembre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 novembre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

On peut consulter le plan de la salle sur le site violonsduroy.com.

Deux façons de s'inscrire

Faire un chèque à l'ordre de **AREQ - Charlesbourg 03-E** **OU** Payer par virement Interac
areqinscription@hotmail.com

Compléter et faire parvenir à:

Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec, QC, G1B 2B9

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
17 septembre 2025
29 octobre 2025

POUR LE CONCERT
du 25 septembre 2025
du 6 novembre 2025

Conférence sur la proche aidance**Vendredi, 26 septembre 2025**

Nom: _____

No de membre: _____ Téléphone: _____

Courriel: _____

Nom du non-membre (s'il y a lieu): _____

Coût de l'inscription: membres: 15\$ non-membres: 30\$

Faire un chèque à l'ordre de **OU** **Payer par virement Interac**
 AREQ - Charlesbourg 03-E areqinscription@hotmail.com

Compléter et faire parvenir à:
 Marie Rancourt, 4163 rue d'Estrées, Québec, QC, G2A 3R4

Date limite d'inscription
18 septembre 2025

Activité Régionale Sociopolitique**Jeudi, 23 octobre 2025**

Nom: _____

No de membre: _____ Téléphone: _____

Courriel: _____

Coût de l'inscription pour les membres: 48\$ **Avez-vous des allergies?**

Si oui, lesquelles? _____

Faire un chèque à l'ordre de **OU** **Payer par virement Interac**
 AREQ - Charlesbourg 03-E areqinscription@hotmail.com

Compléter et faire parvenir à:
 Marie Rancourt, 4163 rue d'Estrées, Québec, QC, G2A 3R4

Date limite d'inscription
10 octobre 2025

Journée Internationale des Hommes 2025**Mercredi, 19 novembre 2025**

Nom: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Nom du non-membre (s'il y a lieu): _____

Coût de l'inscription: membres: 20\$ non-membres: 40\$

Faire un chèque à l'ordre de **OU** **Payer par virement Interac**
 AREQ - Charlesbourg 03-E areqinscription@hotmail.com

Compléter et faire parvenir à:
 André Gagnon, 202 - 1268 rue de la Montagne des Roches, Québec, Qc G2L 2T4

Date limite d'inscription
7 novembre 2025



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

