

AREQ CSQ

Janvier 2026

COMMUNICAREQ

AREQ CHARLESBOURG 03E

- Le babillard.....2
- Mot de la présidente.....3
- Mot du président régional4
- Retour sur le Banquet de Noël.....5
- Journée régionale des droits des femmes 6
- Journée régionale Environnement.....7
- Sortie au Cap-Tourmente8
- Assemblée générale sectorielle9
- Expo-Arts.....10
- Activité Vélo11
- Assemblée générale régionale12
- Cabane à sucre.....13
- Les Violons du Roy, saison hiver14
- Scrabble — Les dîners de Lise.....15
- Eutonie — L’art de vieillir16
- Portrait d’un membre: Claire Guay17
- Pages littéraires.....18-19
- Bourse de l’AREQ.....19
- Portrait de famille20-21
- Les décès.....22
- Hommage à Lucie Hickey23
- Espace poésie.....24
- Numéros importants.....25
- Coupons - Réponses.....26-27
- Info-postales28



Photo: Raynald Grégoire

Le babillard

AGENDA

JANVIER

- 13 janvier: Ciné-club.
 21 janvier: Début de l'activité scrabble.
 26 janvier: Club littéraire.

FÉVRIER

- 11 février: Dîner de Lise au restaurant Toscanos.
 12 février: Les Violons du Roy.
 19 février: Début de la session d'Eutonie.

MARS

- 6 mars: Journée régionale des droits des femmes.
 18 mars: Dîner de Lise au Grand Bourg.
 26 mars: Cabane à sucre.

AVRIL

- 16 avril: Les Violons du Roy.
 22 avril: Rencontre régionale Environnement.

MAI

- 1^{er} mai: Assemblée générale sectorielle.
 5 mai: Début de la saison de vélo.
 12 mai: Assemblée générale régionale.
 14 mai: Les Violons du Roy.
 15 mai: Sortie au Cap Tourmente.

JUIN

- 4 juin: Les Violons du Roy.

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.

Merci!

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

Roberd Bédard,	Charlaine Michaud,
Gabriel Blouin,	Madeleine Levasseur,
Michel Châtelain,	Lise Paradis,
Odette Desharnais,	Marie Rancourt.
Denise Gauthier,	

Notre super correctrice, Nicole Leblanc.

Photographies: Gabriel Blouin, Raynald Grégoire et Simon-Pierre Barrette.

Un merci tout spécial à notre éditeur Raynald Grégoire.

Mot de la présidente

Quand vous lirez ce texte, l'année 2025 sera une affaire du passé. Une nouvelle année sera commencée et on la souhaite avec moins de conflits et plus de tolérance.

Selon la numérologie, l'année 2026 s'annonce comme une année de commencement ou de renouveau. Selon l'astrologie chinoise, l'année 2026 sera l'année du cheval. Une année qui communique la bonne volonté à tous. Dans l'ensemble les gens auront un comportement plus conciliant et seront en mouvement. L'impulsivité et la confiance en soi du cheval inspireront nos actions.

Pour l'AREQ cette année sera riche en activités : une campagne d'adhésion bien spéciale et une association à un projet de courts métrages mettant de l'avant une vision positive des personnes âgées que vous pourrez voir bientôt. Le Congrès 2026 amènera aussi son lot de décisions et de changements : nouvelles orientations et changements aux Statuts et règlements qui amélioreront l'efficacité de notre association.

À l'AREQ Charlesbourg ce sera le moment de passer le flambeau. En effet, il y aura un changement considérable dans la composition de votre Conseil sectoriel avec la fin de mandat de trois membres, dont votre présidente. Ainsi, quand vous lirez ce texte il me restera quatre mois à la barre de ce navire. Je compte en profiter pleinement. Je souhaite vous voir en grand nombre aux activités. J'espère que certains d'entre vous accepteront de s'engager, prendre des responsabilités, siéger sur un comité. Nous avons besoin de toutes les forces vives pour garder notre secteur en santé et que l'on veut plus intergénérationnel que jamais.

C'est le temps pour vous de prendre des initiatives et d'oser. L'année 2026 est propice aux changements.

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



Au moment où vous lirez ces lignes, il restera six mois avant le prochain congrès de l'AREQ (CSQ). À partir de maintenant, nous devons nous concentrer sur la préparation des membres délégués, afin de prendre les bonnes décisions concernant les modifications importantes aux Statuts et Règlements ainsi qu'aux orientations à donner à notre Association pour mieux répondre aux besoins actuels de nos membres.

Pour le triennat 2026-2029 à venir, les orientations devront renforcer notre présence dans la société. De plus, la relève aux différents postes de responsabilités sectorielles et régionale devient prioritaire, car plusieurs d'entre nous sont en fin de mandat. Il est important d'assurer une transition fluide pour la continuité de nos actions. J'invite tous et toutes à s'impliquer et à apporter leur énergie et leurs idées nouvelles dans votre secteur.

En fait, qu'est-ce qu'on attend vraiment de notre organisation? On parle souvent de changement, mais est-ce qu'on est prêt à l'encaisser? Imaginez un peu la relève qui débarque avec des idées toutes fraîches et des perspectives nouvelles. Ça peut faire peur, mais c'est aussi super excitant. Allez, on se lance dans cette aventure. C'est le moment ou jamais de redéfinir ensemble ce que l'on veut vraiment pour notre avenir et celui de l'AREQ.

Bonne réflexion.

Réjean Lemelin

CAMPAGNE D'ADHÉSION À L'AREQ ET À ASSUREQ

Bonne nouvelle !

Une campagne d'adhésion est en cours auprès des personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, mais n'ayant pas adhéré à l'AREQ ou à ASSUREQ.

Du 1^{er} janvier au 31 mai 2026, elles profiteront d'une possibilité unique d'adhérer à l'AREQ et à ASSUREQ, au régime Santé ou Santé Plus (qui est habituellement réservé aux membres retraités de la CSQ)

Cette offre est d'une durée limitée. Pour plus d'informations, communiquer avec l'AREQ.

Propagez la bonne nouvelle dans votre entourage!

Voici 5 bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ :

1. Adhésion sans preuve de bonne santé;
2. Prime fixe qui n'augmente pas avec l'âge;
3. Assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs;
4. Assurance valide toute votre vie durant;
5. Maintien de l'assurance pour la personne conjointe survivante.

Source : **Johanne Freire**, AREQ.

Retour sur le banquet de Noël

Que de belles dames et de beaux messieurs, tous souriants ! 122 personnes se sont inscrites et 3 d'entre elles ont accepté d'en covoiter autant. Une facilité de plus pour nos membres qui conduisent moins à la noirceur ou en hiver. À l'arrivée, quelques-uns passent par le bar pour se procurer un apéro.



Il y a environ une quinzaine de membres de Cap Diamant. Quelle joie de les accueillir à leur premier banquet de Noël ! C'était aussi une première pour six nouveaux retraités, de la relève, espérons-le !

Le plaisir était aussi de revoir des visages connus. Mon ancien prof de math., souvent présent, M. Laforest, me salue. L'ancienne présidente, Mme Guay, nous a fait honneur de sa présence. Je rencontre aussi des anciens membres du Conseil sectoriel, Michel Caron, Jacques Lapointe et Gervais Soucy.

Je fais le tour des tables pour prendre quelques photos. Je vois Marie, la présidente, saluer les gens avant le début du repas. Toujours un accueil enthousiaste. De l'entrée au dessert, quel menu savoureux ! Toutes et tous ont apprécié. C'était vraiment délicieux !



À la toute fin, on fait le tirage des cadeaux, qui pour certains sont un petit clin d'œil aux visites faites lors de la Non-Rentrée : assortiments de chocolats de Julie Vachon de Deschambault et assortiments de fromages de la Fromagerie de Grondines. Que des gens souriants recevant ces présents choisis par les membres du Conseil sectoriel. Il y avait aussi 2 poinsettias ainsi que 2 certificats-cadeau du Club de Golf le Lorette comprenant 4 droits de jeu pour un 18 trous avec voiturette électrique. Enfin, comme d'habitude, on trouve un numéro à notre place désignée, pour gagner le centre de table.

Une belle soirée dans un endroit chaleureux.

Vous verrez les photos de cette soirée à <https://photos.app.goo.gl/ggDNhBCEQDj9Tv5G9>

Elles sont aussi disponibles sur notre page Facebook : AREQ Charlesbourg 03E

Gabriel Blouin

Journée internationale des droits des femmes 2026

Vendredi, le 6 mars 2026

Vous êtes toutes et tous invités à la rencontre à la rencontre régionale des droits des femmes le 6 mars prochain à l'hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels à Québec, G1W-3Z6.

Deux conférences seront présentées en avant-midi et un spectacle musical en après-midi

Accueil à partir de 8 h 30

9 h 30: Conférence *Cheminement de vie et recherche en cancérologie : être femme, immigrante, médecin et scientifique*, présentée par *Madame Nataly Espinoza Suarez*.

Madame Suarez est arrivée au Québec il y a 5 ans. Elle est installée à St-Joseph de Beauce où elle pratique la médecine. Elle nous présentera son parcours et nous entretiendra aussi sur ses recherches sur le cancer.



10 h 45: Pause

11 h 00: Conférence *La justice réparatrice*, présentée *Olivier Ouellet*, directeur et médiateur (Lévis) et par *Julia Richard*, directrice adjointe et médiatrice (Beauce) de l'organisme Equijustice.



La justice réparatrice est une approche de la justice qui met l'accent sur la réparation des torts causés par un événement, en favorisant un dialogue volontaire, sécuritaire et constructif entre les personnes concernées. Au lieu de punir ou d'éduquer, la justice réparatrice vise plutôt à reconnaître les torts causés, à responsabiliser ou à réparer, toujours en plaçant les personnes et leurs attentes au centre des préoccupations. Une réflexion porteuse de sens en cette journée dédiée à l'égalité et à la dignité, qui invite à repenser notre manière de faire justice ensemble.

12 h 15: Dîner

13 h 30: Tour de chant : *Hommage en chansons à des femmes marquantes*, par *Ginette Paradis*.

Depuis l'âge de onze ans, Ginette Paradis chante sans arrêt. Elle a appris avec différent.e.s professeur.e.s, qui l'ont guidée en techniques vocales et en écriture, mais surtout en éclosion et contrôle de ses émotions, notamment Claude Vallières, Marie-Claire Séguin, et Marc Chabot. Ginette fréquente depuis toujours la poésie et les paroles des grands et des grandes. À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, elle nous amènera dans des univers féminins qui ont façonné notre culture : Pauline Julien, Clémence Desrochers, Luce Duffaut, Véronique Sanson, Ariane Moffat, Barbara, Mara Tremblay, pour n'en nommer que quelques-unes. Un spectacle à voir, qui nous fera fredonner.



Coût de l'inscription : 25 \$ pour les membres – 45 \$ pour les non-membres

**S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.
Date limite d'inscription: 25 février 2026**

Journée régionale Environnement

Nous vous invitons à assister à deux conférences qui sauront vraiment vous intéresser. Vous pourrez entendre des conférencières dynamiques et engagées qui vous donneront espoir pour un monde meilleur.

Où ? **Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels Québec, Qc**

Quand ? **22 avril 2026**

9:00 Ouverture des inscriptions

9:45 Mot de bienvenue

10:00 Conférence par Marie-Claude Roy de Québec'ERE ayant pour sujet « Moi, je ne contamine pas ! » avec l'approche d'un contrat d'engagement pour poser un geste concret.

D'où vient l'eau que nous utilisons chaque jour et que devient-elle après son passage dans nos maisons ? La conférencière nous convie à réfléchir à notre consommation d'eau et à mieux comprendre les répercussions de l'usage de polluants sur l'environnement. À travers les échanges, nous serons amenés à porter un regard plus conscient sur les produits domestiques que nous utilisons dans nos activités quotidiennes, à la maison comme dans nos loisirs, afin d'adopter des gestes plus responsables pour la préservation de cette ressource essentielle.



10:45 Pause

11:00 Suite de la conférence, échanges et remerciements

12:00 Dîner

13:00 Conférence par Véronick Raymond : Les enjeux de la mode sur l'environnement



Véronick Raymond a un parcours atypique qui la rend inclassable. Professionnelle des arts de la scène et des médias, elle fait présentement une maîtrise en bioéthique à l'École de santé publique de l'Université de Montréal. Elle donne également des conférences sur des enjeux sociaux et des formations en communication. Elle dirige bénévolement le *Festival Ciel* d'août, dans les Laurentides, événement qui célèbre le patrimoine naturel et immatériel, dont les pratiques artisanales textiles. Enfin, elle présente chaque semaine une chronique scientifique au magazine radio *Moteur de recherche* sur ICI Radio-Canada Première et tient la chronique *Coup d'œil techno* au magazine télé *Ça me regarde* sur AMI-Télé.

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

15:00 Fin de l'activité

Coût de l'inscription : membre : 25 \$ non-membre : 45 \$

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

Date limite d'inscription: 10 avril 2026

Le spectacle de oies blanches, une expérience à partager 15 mai 2026



Photo: Simon Pierre Barrette

La réserve nationale de la faune du Cap-Tourmente, située près de St-Joachim, préserve les habitats de plusieurs oiseaux (180 espèces) dont la grande oie des neiges. Au printemps, ces oiseaux migrateurs envahissent la réserve et offrent un spectacle inoubliable. Une visite avec nos membres, ornithologues amateurs ou néophytes s'impose. Le 15 mai étant une journée pédagogique, pourquoi pas faire profiter vos petits-enfants de cette visite? La passion des oiseaux n'a pas d'âge.

- 9:00 Départ du Home Dépôt, Lebourgneuf.
- 9:45 Arrivée au Cap Tourmente. Visite libre du Centre d'interprétation.
- 10:15 à 11:00 Groupe 1 Visite du boisé **Sent bon**.
(en deux groupes) Groupe 2 Animation sur le monarque.
- 11:00 à 11:45 Changement des groupes.
- 11:45 Déplacement vers la Grande-Ferme.
- 12:00 à 13:00 Dîner.
- 13:15 Groupe 1: Visite du musée de l'histoire.
 Groupe 2 Visite du Marais et des vestiges de l'ancienne Grande-Ferme.
- 14:00 Visite de la boutique, achat de produits.
- 14:30 Départ vers Québec conférence, échanges et remerciements.

Inscription à l'aide du coupon-réponse
Coût de l'inscription : 30 \$ pour les membres et leurs petits-enfants

Le spectacle des oies blanches

Vendredi, 15 mai 2026

Nom: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Nom du ou des petits enfants (s'il y a lieu): _____

Coût membres: 30\$ pour tous

Deux façons de s'inscrire:

Date limite d'inscription — 23 mars 2026

1. **Faire un chèque** à l'ordre de AREQ - Charlesbourg 03-E avec le coupon-réponse à: Hélène Proulx, 4086 rue Blain, Québec, QC, G2B 5H3
2. **Payer par virement Interac**, en suivant les consignes à la page 26.

Assemblée générale sectorielle — AREQ Charlesbourg 03-E

1^{er} mai 2026

salle AGAM, 773 boul. Louis XIV à Charlesbourg, G2H 1A1

Votre Conseil sectoriel vous invite à son l'Assemblée générale annuelle, qui se déroulera à la salle AGAM, 773 boul. Louis XIV à Charlesbourg, G2H 1A1. Comme c'est l'habitude à tous les deux ans, vous pourrez rencontrer nos artistes et artisans membres de notre secteur. Voici le programme détaillé de la journée.

9:00 Accueil et inscriptions

9:30 Conférence : sujet à venir

11:00 Visite de l'Expo-Arts

12:00 Dîner

13:30 Assemblée générale sectorielle

15:00 Tirage de prix de présence et fin de la rencontre

N'oubliez pas de vous inscrire. On vous attend en grand nombre.

Inscription par courriel uniquement auprès de Marie Rancourt ou Gabriel Blouin.

Date limite d'inscription: 17 avril 2026.

Assemblée générale sectorielle 1^{er} mai 2026

Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée
 2. Nomination de la présidence d'assemblée
 3. Présentation de la présidence d'élection
 4. Présentation et adoption de l'ordre du jour A2526-AGS-OJ-01
 5. Présentation et adoption du procès-verbal de l'AGS du 22 mai 2025
 6. Présentation et réception du rapport de la présidence sectorielle
 7. Présentation et réception du rapport financier
 8. Nomination de la personne secrétaire d'élections
 9. Élections au Conseil sectoriel
 10. Désignation de la troisième personne pour signer les chèques
 11. Nomination de la délégation au Congrès 2026
 12. Mot du président régional, Monsieur Réjean Lemelin
 13. Questions diverses
- Levée de l'assemblée

Expo-Arts — Montrez-nous vos talents.

Chers artistes, artisans et artisanes de l'AREQ, vous êtes invités à faire connaître votre talent lors de notre AGS du 1^{er} mai. Vous aurez à votre disposition une table pour présenter vos œuvres. Vous aurez l'opportunité d'échanger sur votre médium, votre démarche et vos motivations.

De plus, le Conseil sectoriel achètera à chaque participante ou participant une œuvre d'une valeur approximative de 75 \$. Ces œuvres seront remises par tirage lors d'une prochaine activité de notre secteur.

Peu importe le domaine dans lequel vous exprimez votre talent, nous vous invitons à vous inscrire à notre Expo-Art en communiquant avec Hélène Proulx (418 845-0049) ou Monique Jalbert (418-667-7108).



À la recherche de...

L'AREQ, met tout en œuvre pour maintenir à jour les coordonnées de ses membres. Malgré ces efforts, le statut « adresse invalide » demeure pour certains membres, et ce, même après plusieurs tentatives de les rejoindre. Par conséquent, ces membres, bien qu'ils paient leur cotisation, ne bénéficient plus des services offerts par l'AREQ.

Nous sollicitons votre aide pour localiser ces membres. Si vous êtes en mesure de rejoindre ces personnes, invitez-les à communiquer avec nous.



Rita Alain
Denise Allard
José Arrufat
Claude Auclair
Clément Audibert
Claire Beaulieu
Claudette Bolduc
Marie-Hélène Caron
Gabrielle Villeneuve

Diane Clavet
André Cliche
Line Cloutier
Nicole Cloutier
Dorion Monique
Carole Gagnon
Claudette Gagnon
Louisette Gagnon
Charlotte Vuillaume-Barthelet

Denise Lajoie
Auréa Leclerc-Turcotte
Ginette L'Italien
Sergine Martin
Jocelyn Morneau
Denise Nadeau
Julienne Paré
Dominique Plamondon

Denise Pothier
Yvonne Pruneau
Pierre Robitaille
Guy Rodrigue
Robert Rousseau
André Simard
Marcel St-Hilaire
Doris Thivierge

Activité vélo

Bilan de la saison 2025 et programme 2026

La saison 2025 comprenait 22 sorties, du 6 mai au 30 septembre. Nous avons 18 randonnées dont 3 qui ont été annulées à cause de la pluie et 1 à cause de la grande chaleur. L'activité est complètement gratuite. Il y avait 14 personnes dans le groupe. La grande majorité des cyclistes possèdent un vélo à assistance électrique ce qui facilite l'activité. Nous avons parcouru ensemble un total de 4383 km répartis comme suit :



MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
3 sorties pour 645 km	4 sorties pour 500 km	4 sorties pour 1073 km	3 sorties pour 910 km	5 sorties pour 1255 km

Un gros merci à Michel Pilon qui s'occupait des messages aux membres lors des sorties incertaines (météo). Également merci à Michel Bouchard qui roulait toujours en dernier pour s'assurer que tout le monde suivait correctement.

Vous trouverez ci-joint l'horaire des premiers mois de la saison 2026. Le mois de juillet et les suivants seront présentés dans le prochain journal. L'horaire complet sera donné sur la page Facebook de l'AREQ Charlesbourg (AREQ Charlesbourg 03E).

DATE	HEURE	PARCOURS	Km
5 mai	10 h	Maxi • À déterminer	20
12 mai	10 h	Maxi • À déterminer	20
19 mai	10 h	Maxi • À déterminer	25
26 mai	10 h	Maxi • À déterminer	25
2 juin	9 h 30	Maxi • CC • PL • RSC • VP • NDG	25
9 juin	9 h 30	Maxi • CC • DM • BB • (Retour vers Maizerets) • CC ou 8 ^e av.	25
16 juin	9 h 30	Maxi • CC • PL • CM	25
23 juin	9 h 30	Maxi • CC • Vers Henry IV (Val Béclair)	30
30 juin	9 h 30	Maxi • CC • Les 2 rives de la St-Charles • NDG • Maizerets • CC	32

**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

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
E	Einstein (rue)
FC	Frank Carrel (rue)
L.-Lum.	Louis-Lumière (rue)
Mol	Molson (rue)
MO	Maison O'Neil
NDG	N.-D.-de-la-Garde
PISM	Parc ind. St-Malo
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
Ver	Verdun (rue)
VP	Vieux Port



Québec — Chaudière / Appalaches

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

A2526-AGR-OJ-01

CONVOCAATION

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

Date : **le mardi 12 mai 2026**

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

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

SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'ORDRE DU JOUR

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

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président

Sortie à la cabane à sucre

ENDROIT: L'érablière **LE CHEMIN DU ROY**

237 Chemin du Lac,
St-Augustin-de-Desmaures

DATE: Jeudi, le 26 mars 2026

TRANSPORT: En autobus à partir du HOME DÉPÔT, Lebourgneuf
(300 rue Bouvier)

DÉPART: 10 h 30 **RETOUR:** 14 h 30

COÛT: 38\$ membre 48\$ non-membres



DATE LIMITE D'INSCRIPTION — 12 MARS 2026

INSCRIPTION PAR COURRIEL

Nom du destinataire: AREQ Charlesbourg

Adresse : areqinscription@hotmail.com

- En indiquant votre nom, numéro de membre, ainsi que le nom de votre invité et les allergies s'il y a lieu.
- Paiement **Interac** sur le site de votre institution financière.

INSCRIPTION PAR LA POSTE:

S'inscrire à l'aide du coupon-réponse, à l'adresse:

André Gagnon,
202 -1268 rue de la Montagne des Roches,
Québec, QC, G2L 2T4.

Paiement par chèque à l'ordre de:
AREQ Charlesbourg 03-E

Sortie à la cabane à sucre

Jeudi, 26 mars 2026

Nom: _____

No de membre: _____ Téléphone: _____

Courriel: _____

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

Allergie(s) (s'il y a lieu): _____

Coût de l'inscription: membres: 38\$ non-membres: 48\$

Faire un chèque à l'ordre de
AREQ - Charlesbourg 03-E **OU** Payer par virement Interac
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
12 mars 2026**

Les violons du Roy

Voici les informations pour les 4 derniers concerts de la saison 2025-2026 des Violons du Roy au Palais Montcalm. Les prix de groupe restent les mêmes pour les 3 catégories (1 - 60 \$) (2- 54 \$) (3 - 48 \$)

Les muses de Mozart; Jeudi 12 février, 14 h

Nicolas Ellis, chef; Sarah Dufresne, soprano
En collaboration avec l'Orchestre de l'Agora W.A.

- Ouverture de Don Giovanni, K. 527-
- Schon lacht der holde Frühling, K. 580-
- Symphonie n° 38 en ré majeur, K. 504 « Prague »

Date limite d'inscription: mercredi: 4 février.



Mozart nous a légué des oeuvres sublimes pour la voix humaine dont certaines ont été créées par les sœurs Aloysia, Josepha et Constance Weber, l'épouse du compositeur. Sarah Dufresne qui fera ses débuts avec Les Violons du Roy auxquels se joindront, en grande première, des musiciens de l'Orchestre de l'Agora.

Beautés des Amériques; Jeudi 16 avril, 14 h

Nicolas Ellis, chef; Kerson Leong, violon
• H. Villa-Lobos Bachianas brasileiras n° 9
• F. Dompierre Concerto pour violon (création)
• J. Montgomery Strum pour orchestre à cordes
• Dvořák Quatuor n° 12 en fa majeur, op. 96
« Américain » (version pour orch. à cordes)

Date limite d'inscription: mercredi 8 avril



Kerson Leong et Les Violons du Roy unissent de nouveau leur talent et leur fougue dans une complicité qui ne se dément pas. Ils promettent une rencontre électrisante à l'occasion d'une nouvelle œuvre de François Dompierre.

Souvenir de Florence; Jeudi 14 mai, 14 h

Andrei Feher, chef; Ariane Brisson, flûte
• B. Assinaak Œuvre pour flûte et cordes (création)
• G. Fauré Fantaisie, op. 79 (arr. pour flûte et cordes Y. Talmi)
• P.I. Tchaïkovski Souvenir de Florence, op. 70 (version pour orch. à cordes)

Date limite d'inscription : le mercredi 6 mai



L'une des pages les plus personnelles de Tchaïkovski donne son titre à ce concert qui promet un voyage dépaysant et sensible, aux trajectoires à la fois géographiques et à celles, plus intimes, de la mémoire et des impressions profondes.

Les Violons à Rome, de Corelli à Nino Rota; Jeudi 4 juin, 14 h

Kyrian Friedenber, chef; Rose Naggar-Tremblay, contralto

- Corelli Concerto grosso en fa majeur, op. 6 n° 6
- G.F. Handel Extraits de Giulio Cesare in Egitto, HWV 17
- O. Respighi Il tramonto pour voix et cordes
- N. Rota Concerto pour cordes

Date limite d'inscription : mercredi 27 mai



Un concert hommage à la Ville éternelle qui sera l'occasion des débuts de la contralto Rose Naggar-Tremblay et du jeune chef Kyrian Friedenber avec Les Violons du Roy.

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

Club de scrabble



Depuis octobre dernier notre club de scrabble se déroule tous les mercredis matin au Chalet des Loisirs de Guillaume Mathieu de 9 h 30 à 11 h 30.

Pour l'hiver, la session débutera le 21 janvier pour se terminer le 29 avril (15 semaines).

Le coût pour la saison est de 20 \$.

Le groupe est presque complet, mais il reste une place de disponible. Si vous avez un intérêt, communiquez avec les responsable Lucille Laforest (418 688-2243 ou 581 300-3178).

Les Dîners de Lise

Les membres qui le désirent sont invités à se rassembler pour partager un repas en toute simplicité.

Le mercredi 11 février 2026 au restaurant **Le Toscanos** au 1445 avenue Jules Verne.

Menu à la carte entre 20 \$ et 30 \$.

Date limite pour réserver : 5 février.

Le mercredi 18 mars au restaurant **Le Grand bourg**, 80500 boulevard Henri-Bourrassa.

Table d'hôte entre 18 \$ et 34 \$.

Date limite pour réserver : 12 mars.



- Le rendez-vous est toujours fixé à 11 h 30;
- Chaque personne paie sa facture;
- On privilégie le co-voiturage;
- Téléphonnez à l'une des deux responsables si vous désirez participer
- 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)

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 — Hiver 2026

Quel bonheur de vous offrir, grâce à votre Association, une autre session d'Eutonie, hiver 2026.

Ce sera une occasion d'aller plus loin pour les personnes qui continueront à investir en Eutonie et une nouvelle expérience pour les autres qui s'ajouteront au groupe et pourront en profiter.

Par des explorations variées, au sol, assis et debout, vos découvrirez de multiples possibilités d'interventions que vous avez sur vos gestes et mouvements. Vous pourrez améliorer votre souplesse, votre solidité et votre équilibre à tous les niveaux, en vue d'être mieux dans votre corps et plus autonome. Voilà le cadeau, un 2 pour 1!



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

Dates: Du 19 février au 23 avril 2026 (10 semaines)
Les cours seront d'une durée de 1h30
soit de 9h30 à 11h00, toujours le jeudi.

Coût: Prix membre: 180\$ taxes incluses Prix non-membre: 200\$ taxes incluses

Inscription: Faites votre chèque à l'ordre de Charlaïne Michaud.
Postez-le à Nicole Chamberland, 1180 rue Moncton, app. 205, Québec. G1S 4T8
Joignez le coupon-réponse fourni avec le journal.
Vous pouvez confirmer votre inscription en communiquant avec Nicole Chamberland à
ncchamberland@icloud.com ou par téléphone avec Charlaïne Michaud 418 953-9711.

Au plaisir de vous accueillir

Charlaïne Michaud, Eutoniste

Rencontres sur *l'art de bien vieillir*

Nous vous invitons à venir nous rejoindre afin de partager, d'échanger et de réfléchir, lors de rencontres mensuelles, sur un sujet controversé mais qui nous concernent toutes et tous: le vieillissement.

À partir du mois de février, les derniers vendredis de chaque mois, plus précisément les 27 février, 27 mars, 24 avril et 29 mai, nous aurons une rencontre de 10 heures à 11 h 30. Le lieu vous sera dévoilé lorsque nous aurons les inscriptions, afin de vous offrir un espace adéquat.

Si l'invitation vous intéresse, vous pouvez vous inscrire dès maintenant auprès d'une des trois instigatrices suivantes :

Charlaïne Michaud : 418-849-4046 ou 418-953-7711

Nicole Pilote: nicolep43@bell.net

France Ferland: camleooli@gmail.com ou 418-623-5638

Au plaisir de vous rencontrer

Portrait d'un membre

Claire Guay, une militante passionnée.

Dernière présidente de l'AREQ-Cap-Diamant, Claire ne se destinait pas à une carrière en enseignement, comme l'avaient fait ses sœurs. C'est pourquoi, après ses études secondaires, elle a choisi l'Institut familial, programme d'enseignement ménager, qui valorisait la « vocation maternelle ». Malgré cette diversion, on la retrouve très vite dans une classe de maternelle à la Commission des écoles catholiques de Québec (CECQ). Elle fera sept écoles, d'abord au préscolaire, ensuite en adaptation scolaire et en déficience intellectuelle. Elle évite ainsi l'enseignement de programmes d'enseignement hyper structurés. Claire aime mener sa barque à sa façon et que ça bouge. Durant les vacances scolaires, elle ne peut pas rester assise à lire et à regarder le soleil briller. Avec son conjoint, elle part en voyage à l'étranger chaque année. « Une fois sur place, on loue une voiture. On achète deux chaises et une table et on fait du camping. » Pendant 14 ans, elle a traversé bien des pays à sa façon : aventureuse et indépendante.



Impliquée dans la vie syndicale, sa carrière bifurque dans les bureaux du Syndicat du personnel de l'enseignement de Québec-Montmorency, où elle finira sa carrière en 1997, lors du programme de



départ volontaire. Elle est très vite recrutée par Pauline Caron-Laplante, alors présidente de l'AREQ dans son secteur. Elle y restera pendant 28 ans et y fera tous les postes. Ses préférences cependant resteront les finances ainsi que les Statuts et Règlements. Claire s'impliquera, au niveau national, dans ces deux comités pendant plus de 11 ans. Comme présidente, elle mènera de main de maître ses troupes dans les comités de décoration, du Bel-Âge, de la révision linguistique et j'en passe.

Mais son bénévolat ne s'arrête pas là. Claire a aussi siégé au Conseil d'administration de la Caisse de l'Éducation (appelée alors Caisse La Source, puis du Faubourg) ainsi qu'à la Société de généalogie de Québec, où elle assure l'édition de la revue *l'Ancêtre*. À chaque fois, c'est le même engagement indéfectible.

Aujourd'hui, Claire a tiré sa révérence, mais elle n'a pas dit son dernier mot. Elle veut encore aider, servir, s'engager auprès des personnes seules et des personnes âgées.

Bravo Claire pour toutes ces années d'engagement. Tu es un modèle de résistance pour plusieurs.

Marie Rancourt

Lire, un plaisir qui se partage...



Vous êtes cordialement invité.e.s. à rejoindre le club littéraire.

Dates: 23 février - 30 mars - 24 avril - 25 mai.

Heure: 13 h 00.

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 :

Les années, Annie Ernaux, 253 p.

Regard sur les changements sociaux en France et dans le monde; analyses et commentaires sur le temps qui passe. Que ce soit par les livres, les chansons ou les films de notre jeunesse, les souvenirs évoqués résonnent aussi pour beaucoup d'entre nous.

Plage Laval, Rafaële Germain, 432 p.

Roman sur la vie de banlieue, drôle, coloré et touchant. On y célèbre la liberté, la bienveillance et l'entraide.

De métal et d'amour, Michèle Plomer, 274 p.

Un chaînon d'une communauté tissée serrée et d'une médecine moderne aide l'autrice à se rétablir d'un grave accident.

La colline qui travaille, Philippe Manevy, 283 p.

L'auteur nous livre une chronique familiale qui se déroule à Lyon. Un travail de mémoire à l'humour tendre et poétique pour rendre hommage à ceux qui l'ont précédé.

Les frangines, Adèle Breau, 336 p.

Trois soeurs se retrouvent chaque été en Provence dans la maison de leurs parents. Elles revivent leur enfance et leur adolescence en remettant en question leur choix de vie.

Le merveilleux restaurant des souvenirs, Yuta Takahashi, 187 p.

Un resto particulier où on vous sert un mets à partager avec une personne défunte et, la magie opérant, vous la retrouvez. À déguster!

La cicatrice, Hélène Hamel, 435 p.

Impliquée dans une transaction qui tourne mal, Florence prend la fuite et quitte tout.

La petite bonne, Bérénice Pichat, 267 p.

Une domestique dévouée au service de bourgeois, accepte de prendre soin quelques jours d'un monsieur handicapé et plein d'amertume. Elle saura lui redonner espoir. Roman touchant avec une écriture unique et envoûtante.

L'étincelle du désert, Sarah Marquis, 245 p.

L'auteure repart à la conquête des territoires australiens dans des conditions extrêmes; isolement, manque d'eau et de nourriture. Dans ce périple, elle réussit à sublimer la perte de sa mère. Récit passionnant et inspirant.

Ta promesse, Camille Laurens, 360 p.

Roman sur l'emprise et la manipulation dans une relation amoureuse toxique. Écriture soignée.

Ce que disent les silences, Laure Manel, 463 p.

À son décès, Adèle découvre des lettres chez son père. Il y en a une qui révèle le mystère entourant la mort de sa mère.

Le code Labeaume, Karine Gagnon, 323 p.

Dans le parcours peu ordinaire de l'ancien maire de Québec, il y a 25 moments importants. Du pur Labeaume sans langue de bois et autodérision.

Tant mieux, Amélie Nothomb, 216 p.

L'autrice fait le portrait de sa mère et de sa lignée maternelle parfois étonnante. Récit poignant; enfance, adversité et résilience.

Grands prix littéraires 2025

Au Québec

Des Libraires:

Amiante, *Sébastien Dulude*

Bibliothèque de Québec- Salon international du livre:

Avant de brûler, *Virginie De Champlain*

Robert Cliche, premier roman:

Kafka, *Louis St-Pierre*

St-Pacôme, roman policier:

L'affaire des Montants, *Jean Lemieux*

Québec-France Marie-Claire Blais:

La vallée des Lazhars, *Soufiane Khaloua*

En France

Goncourt:

La maison vide, *Laurent Mauvignier*

Renaudot

Je voulais vivre, *Adélaïde de Clermont-Tonnerre*

Médicis

Kolkhoze, *Emmanuel Carrère*

Femina

La nuit au coeur, *Nathacha Appanah*

Académie française

Passagères de nuit, *Yanick Lahens*

Des Libraires

La petite bonne, *Bérénice Pichat*

France-Québec

Des glaçons, *Isabelle Picard*

Nobel de littérature : *Laszlo Krasznahorkai*, hongrois, prix pour l'ensemble de son oeuvre.

Cinq continents de la francophonie : **Le rêve du pêcheur**, *Hemley Boum*, camerounaise.

Lise Paradis, pour le club littéraire



Les Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation, créées par l'Association en 2011, lors de son 50^e anniversaire, visent à soutenir les membres de l'AREQ et leurs proches dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié à un intérêt personnel ou professionnel. Ce programme a pour but de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

Les personnes admissibles sont les membres réguliers de l'AREQ, leurs enfants et leurs petits-enfants, âgés d'au moins 12 ans. Les candidates ou candidats doivent être inscrits à un programme d'étude offert, soit par une institution publique, soit par un organisme d'éducation populaire et, dans un cas comme dans l'autre, reconnu par le ministère de l'Éducation.

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ en rotation, sur une base triennale. Pour l'année 2025-2026, la région 03 est parmi les régions ciblées. Chaque région ciblée reçoit un montant de 1200 \$ qui sera réparti entre les bénéficiaires en montant variant entre 300 \$ et 500 \$.

Pour participer, les candidates et candidats doivent remplir le formulaire électronique ou imprimable qu'on retrouve à l'adresse <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/> Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation (maximum 250 mots) et un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme attestant de l'inscription.

Le formulaire et le document d'attestation doivent être acheminés à Marie Rancourt, présidente du secteur, entre le 15 janvier et le 1^{er} avril. La remise des bourses aura lieu lors de l'Assemblée générale régionale, le 12 mai 2026.

Bonne chance à tous et toutes !

Portrait de famille au 1^{er} janvier 2026 de l'AREQ-Charlesbourg

Le portrait de cette année sera différent des années passées. Comme vous le savez sans doute, nous avons accueilli nos collègues du secteur Cap Diamant le 1^{er} octobre dernier.

Selon le décompte mensuel des membres actifs par région publié par l'AREQ le 1^{er} décembre 2025 :

L'AREQ compte 60 466 membres actifs répartis dans 10 régions subdivisées en 80 secteurs. Il s'agit d'une hausse de 198 retraités de plus.

Au début de décembre 2025, notre secteur comptait 2253 membres, compte tenu de l'arrivée des membres de Cap-Diamant. Toutefois, si on compte le nombre de membres respectif de l'année dernière, dans chacun des anciens secteurs, on constate une diminution de 44 personnes en un an.

Comme vous le savez, nous sommes un des onze secteurs de la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches. Celle-ci compte 12 462 membres, une hausse de 35 personnes. La région a presque repris le même nombre d'adhésion qu'en décembre 2024. Nous représentons maintenant 18,09 % du membership régional et 3,73 % de celui de l'AREQ nationale

Maintenant, en examinant notre base de données en date du 1^{er} janvier^[1], on peut observer :

Au 1^{er} janvier nous comptons 4 femmes centenaires, 3 de plus que l'an dernier. Nos 2 prochains centenaires en 2026 seront des hommes, alors que le benjamin n'a que 54 ans.

C'est toujours le groupe des 70 à 79 ans qui est le plus nombreux avec 912 personnes. Ils représentent 41.32 % des membres. Ils sont suivis du groupe de 80 à 89 ans avec 904 personnes, soit 40.96 %. Plus de 82 % des membres de l'AREQ Charlesbourg sont âgés entre 70 et 90 ans. Seulement 11.64 % ont moins de 70 ans et 6.07 % ont plus de 90.

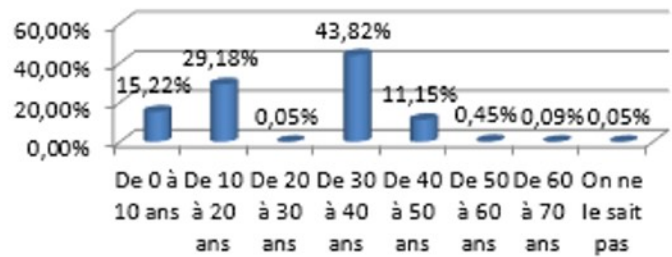
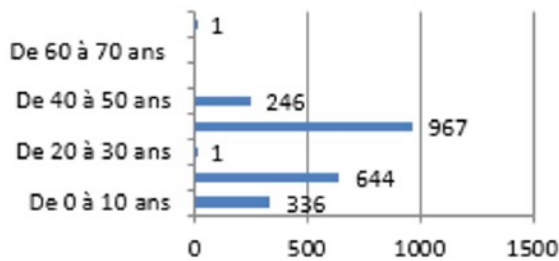
Selon les codes postaux, on constate que 1840 membres habitent la Ville de Québec, 61 à Lévis, 52 à Lac Beauport, 34 à St-Augustin, 26 à Portneuf, 24 à Stoneham et Lac Delage, 22 à l'Ancienne-Lorette, 20 sur la Côte de Beaupré et l'Île d'Orléans, 14 en Montérégie comme au Centre du Québec et en Mauricie, 11 sont à Montréal, 10 dans Charlevoix, 8 en Estrie, 6 à Ste-Brigitte-de-Laval, 4 dans les Laurentides, 3 au Saguenay, comme au Bas Saint-Laurent. L'Abitibi, la Côte-Nord, Lanaudière, l'Outaouais et la Matanie ont chacune un membre. Hors Québec, le Nouveau-Brunswick compte 5 membres alors que la Nouvelle-Écosse, l'Ontario et la Colombie-Britannique en ont un. Un des nôtres habite la région de Miami en Floride.



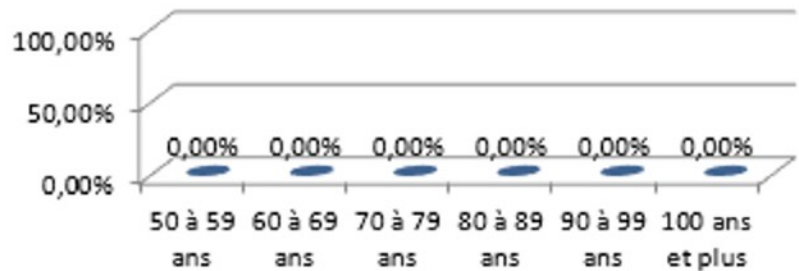
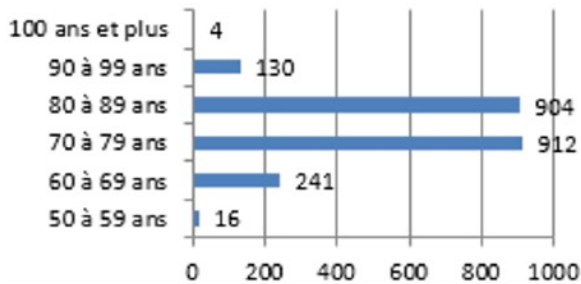
^[1] Les données ont été extraites en date du 20 décembre 2025

Vous trouverez ci-dessous les tableaux habituels.

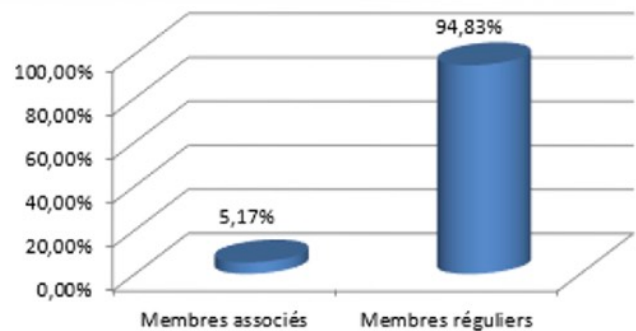
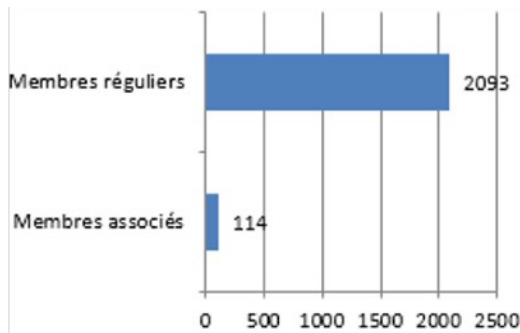
Selon la durée de la retraite en nombres et en pourcentages



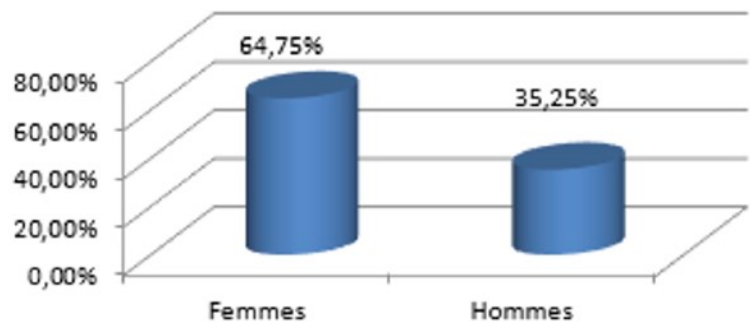
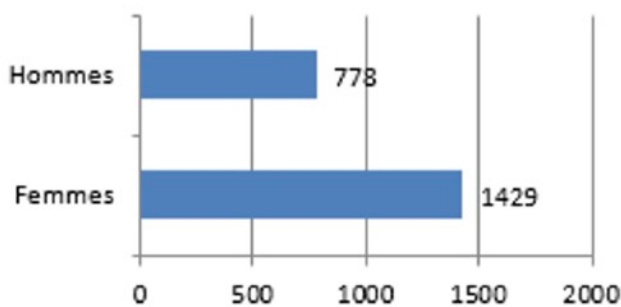
Selon l'âge en nombres et en pourcentages



Selon le type de membres en nombres et en pourcentages

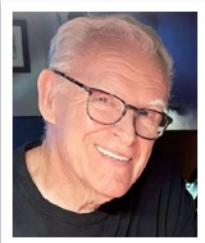


Selon le sexe en nombres et en pourcentages





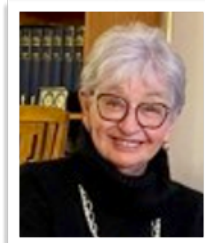
Décès



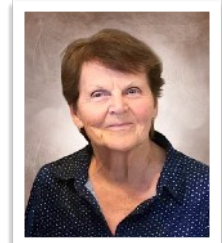
Gabriel Labrecque ★
21 avril 2025



Guy Girard ★
20 juin 2025



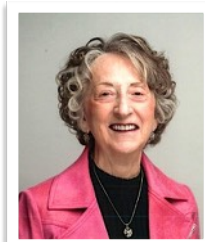
Luce Maltais ★
27 juin 2025



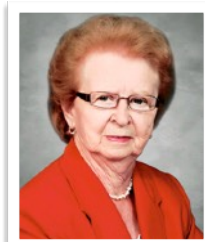
Pâquerette Maltais ★
15 août 2025



Rodrigue Martineau ★
22 août 2025



Rita Boulanger ★
4 septembre 2025



Lucie Hickey ★
5 septembre 2025



Rosanne McNicoll ★
2 novembre 2025



Pierrette Labbé ★
21 nov. 2025



Ronald Arsenault ★
30 novembre 2025



Lorraine St-Gelais ★
7 décembre 2025

ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans la chronique des décès du journal de septembre. Au lieu de lire Francine Barbeau, vous auriez dû lire Francine Boiteau.

Toutes nos excuses.

- Lucien Charron, le 4 septembre 2025, conjoint de Gisèle Collin-Charron ★
- Raynald Spénard, le 28 septembre 2025, frère de Ghyslaine Spénard ★
- Régnald Bastonnais, le 29 octobre 2025, conjoint de Claudette Langlois ★
- Julien Dumais, le 26 novembre 2025, frère de Lucie ★ et Cécile Dumais ★
- Raymond Breton, le 26 novembre 2025, frère de Claude Breton ★
- Mario Rancourt, le 22 décembre 2025, frère de Marie Rancourt ★

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

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

Hommage à Lucy Hickey

Lucy Hickey, qui fut présidente du secteur Charlesbourg de 1988 à 1993 est décédée le 5 septembre 2025, laissant une trace indélébile. C'était la première femme à occuper ce poste et c'est aussi durant son mandat qu'est né le journal Communicareq que vous avez présentement entre vos mains ou sous vos yeux. Elle y a collaboré à titre de rédactrice et correctrice assurant aussi la mise sous enveloppe et l'envoi par la poste. Quand je l'ai connue, en 2013, elle était toujours responsable de la chaîne téléphonique avec ses amies Monique Chabot et Fernande Fortier.

Cette anglophone, native de Saint-Malachie, a toujours été une personne très engagée. Dès le début de la Fondation Laure Gaudreault en 1990, elle s'implique autant au secteur que pour la région. Elle savait convaincre les autres de s'engager avec elle dans des campagnes de financement.

Lucy a toujours cherché à aider les autres, combattre la pauvreté et l'isolement. En plus de son implication à l'AREQ, Lucy a travaillé comme bénévole pendant une quinzaine d'années à la Maison de l'Auberivière, assumant plusieurs tâches, notamment le secrétariat et le soutien auprès des personnes vulnérables.

La dernière activité de Lucy avec l'AREQ aura été sa participation au Dîner des Sages en novembre 2024. Quel plaisir de la revoir.

Lucy mérite toute notre admiration. Je garderai d'elle le souvenir d'une femme fière, déterminée, solidaire et impliquée.



Marie Rancourt



L'AREQ vous offre des services de consultations juridiques gratuits grâce à une entente avec NOVUM. Ces consultations portent sur une foule de sujets 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.).

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.

Depuis septembre, 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).

Ces dernières années, on observe un accroissement des tentatives malveillantes : arnaques téléphoniques, hameçonnage par Internet, etc. 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.

Il vous suffit de communiquer par courriel à novumlegal.ca ou par téléphone à 1 844-745-4714



Espace poésie

À 85 ans, j'écrivais
à J'ai 85 ans
Et je vous avoue humblement que
J'ai un amant.
Il me trouble
Me grise
Il me fait rire
Parfois pleurer.
Avec lui
Je peux monter au 7^e ciel
Ou descendre aux enfers
Mais quel amant charmant
Est le temps.

À 95 ans, j'écris
J'ai 95 ans
Et je vis l'usure du temps
Le cœur est essoufflé
Il a tant aimé.
Je ne comptais pas mes pas
J'étais toujours là
A ma manière
J'ai été missionnaire
Sans frontières.
Recommencer ma vie
Aujourd'hui
Je ne ferais pas mieux.
J'ai fait de mon mieux
Je goûte pleinement ma vie d'aujourd'hui
Et je la remplis de poésie.

Monique Carignan-Laquerre
membre

Poème hippique

Vérité toute nue
Espérance en sabots
À brides abattues
Courez, courez chevaux.

Courez chevaux, courez à vive allure
Apportez-moi ce que je veux gagner
Et que ce soit pris à votre encolure,
Des lingots d'or dans un panier doré.

Vérité toute nue
Espérance en sabots
À brides abattues
Courez, courez chevaux.

Courez chevaux dont l'espoir suit la trace,
Courez, mes vœux sont à vos étrières,
Rapportez-moi le miroir des trois Grâces
Et des turbans de saphirs étoilés.

Vérité toute nue
Espérance en sabots
À brides abattues
Courez, courez chevaux.

Courez, chevaux en qui paraît la chance,
Le diamant et l'oiseau Bengali.
Rapportez-moi les trésors de Byzance
Et des rochers de lapis-lazuli.

Louise de Vilморin, 1967
Romancière et poète française (1902-1969)

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	Nathalie Bédard	nathaliebedard2@gmail.com	581-578-9364
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	Jacques Boucher	jeboucher@sympatico.ca
Comité Assurances	Robert Bédard	reeroo@hotmail.ca
Comité Environnement	Gaétan Matte	gaetanmatte47@gmail.com
Comité Socio-politique	POSTE VACANT	

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	
Scrabble	Lucille Laforest		418 688-2243
Diner de Lise	Madeleine Levasseur		418-843-4469
Violon du Roy	Denise Gauthier		418 663-7435
Chaîne téléphonique	Édith Vachon	edithv@ccapcable.com	
	Jean-Louis Laroche	jlslaroche@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

MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS



Vous avez maintenant la possibilité de vous inscrire aux activités de deux façons.

Vous pouvez vous inscrire par chèque et envoyer votre coupon d'inscription par la poste à la personne indiquée sur le coupon-réponse

Vous pouvez aussi faire un virement par *Interac* en suivant les consignes ci-dessous :

Si c'est la 1^{re} fois, vous devrez ajouter le destinataire : **AREQCharlesbourg**

L'adresse courriel à inscrire est : areqinscription@hotmail.com

Vous payez une seule activité à la fois. Indiquez 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**.

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\$	Date limite d'inscription
Jeudi, 12 février	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 février 2026
Jeudi, 16 avril	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 avril 2026
Jeudi, 14 mai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 mai 2026
Jeudi, 4 juin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27 mai 2026

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



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

