

AREQ CSQ

Juin 2026

- Le babillard.....2
- Mot du président3
- Mot du président régional.....4
- Retour sur l'AGS5
- Rapport des activités6-9
- Invitation à la Non-Rentrée10
- Sortie au théâtre11
- Activité Vélo12
- Sortie au baseball13
- Marche du courage14
- Dîners de Lise14
- Eutonie — L'art de vieillir.....15
- Sondage environnement.....16
- Croissant - Conférence17
- Initiation au PickleBall18
- Bénévoles recherchés18
- Concours de poésie.....18
- Pages littéraires19-20
- Portrait d'un membre.....21
- Avis de décès.....22-23
- Visite d'un jour.....24
- Numéros importants.....25
- Coupons - Réponses26-27
- Info-postales.....28

COMMUNICAREQ

AREQ CHARLESBOURG 03E



Photo: Pixabay

Le babillard

AGENDA

JUIN

- 4 juin: Les Violons du Roy.
8 au 11 juin Congrès de l'AREQ.
18 juin: Marche du courage.

JUILLET

- 8 juillet: Sortie au théâtre.

AOÛT

- 11 août: Sortie au baseball.
20 août: Non-rentree.

SEPTEMBRE

- 17 septembre: Début de l'Eutonie.
30 septembre: Dîner de Lise.

OCTOBRE

- 2 octobre: Conférence sur la biométhanisation.

Rencontres régionales

Prendre note que pour l'an prochain, les rencontres régionales se tiendront au Québec Inn. 7175, boul. Hamel Ouest Sainte-Foy, Québec, au lieu de l'Hôtel Québec, compte tenu des travaux dans le secteur.

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 :

Gabriel Blouin	Gaétan Matte,
Jacques Boucher,	Charlaine Michaud,
Michel Chatelain,	Lise Paradis,
Odette Desharnais,	Hélène Proulx,
André Gagnon,	Marie Rancourt,
Pierrette Guay,	Gervais Soucy.
Madeleine Levasseur,	Denise Turcotte-Gauthier.

À la relecture: Nicole Leblanc et Solange Boudreau.

Photographies: Gabriel Blouin, Raynald Grégoire.

Un merci tout spécial à notre éditeur:
Raynald Grégoire.

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

OUF! Me voici président de notre grand secteur. Honnêtement, je ressens un peu d'anxiété devant le défi, mais j'ai bien l'intention de faire en sorte que notre secteur continue à se développer et de vous offrir l'occasion de participer à sa vie.

Avant d'aller plus loin, je tiens à remercier en votre nom, Marie Rancourt, Gabriel Blouin et Hélène Proulx pour leur implication et leur travail pour le secteur au cours de toutes ces années. Je me dois aussi de saluer la collaboration des dernières années d'Odette Desharnais, André Gagnon et Nathalie Bédard. Sans leur appui et leur engagement, je ne serais pas là à vous écrire.

Je suis très heureux d'accueillir deux nouvelles conseillères : France Ferland élue à l'AGS et Hélène Garon par intérim pour le 2^e poste. Le Conseil sectoriel a tenu une première rencontre et nous formerons une équipe dynamique.

Je participerai au Congrès de l'AREQ du 8 au 11 juin, avec les autres personnes déléguées, puis à la Marche du Courage le 18 juin à Beauport.

Encore cet été, le 8 juillet, nous vous invitons au théâtre. Nous ajoutons une sortie au baseball des Capitales le 11 août, en loge avec 5 à 7 sur la terrasse Sleeman. Nous avons aussi un beau programme pour la Non-rentrée du 20 août.

En terminant, si vous avez de l'intérêt à devenir collaborateur ou collaboratrice n'hésitez pas à me contacter.



Michel Chatelain



Le conseil sectoriel 2026-27

de gauche à droite: Odette Desharnais, Hélène Garon, Nathalie Bédard, André Gagnon, France Ferland et Michel Chatelain

Mot du président régional



Je tiens d'abord à vous remercier pour la confiance que vous m'avez accordée au cours de ce triennat. Votre présence et votre engagement ont été pour moi une grande source de motivation et de fierté. Avec plus de 1 882 participations aux activités régionales, notre milieu a démontré toute sa vitalité. Bravo aux responsables régionaux et aux membres de leurs comités pour leur travail remarquable.

Porté par cette confiance, j'ai choisi de poser ma candidature pour poursuivre cette belle aventure au cours des trois prochaines années. Je souhaite continuer à servir notre organisation avec détermination, enthousiasme et fidélité à nos valeurs. Cette année, je porterai une attention particulière à la relève, le congrès de juin prochain devrait nous offrir des pistes de solution porteuses pour mieux la rejoindre, l'accueillir et l'intégrer.

Le 49^e Congrès, soit le 8 juin, sera consacré aux modifications des statuts et règlements. Nous y aborderons notamment le vote électronique, la cotisation et le nombre maximal de mandats. Ce sera un moment important pour préparer l'avenir. Le 50^e Congrès se tiendra du 9 au 11 juin 2026 sous le thème **L'AREQ, plus grande et plus forte**, un thème qui reflète bien notre élan collectif. Nous adopterons les orientations 2026-2029 et procéderons à l'élection du conseil exécutif national. Notre délégation comptera 82 personnes.

En terminant, je remercie chaleureusement les trois membres du conseil exécutif régional qui termine leur mandat. : Nicole Talbot de Louis-Frédette, Élise Melanson de Pascal-Taché et Louise Fortin de Beauce-Etchemin. Je remercie également Marie Rancourt et Claire Guay, membres sortant du CR ainsi que les responsables régionales Renée Blais, du comité des femmes, et Claire Bélanger, du comité sociopolitique.

Au plaisir de vous revoir lors du prochain triennat.

Réjean Lemelin

NOVUM
UN NOUVEL ACCÈS
À LA JUSTICE



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

Vous avez 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 ont 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

Retour sur l'assemblée générale sectorielle

L'AGS s'est tenue le 1^{er} mai 2026 à la salle AGAM, 72 personnes étaient présentes. Cette année, les artistes et artisans agrémentaient notre journée en mettant en valeur leurs talents. Que du beau ! Des arts pour tous les goûts. De l'originalité, des pièces faites à partir de fourrure ou de laine. Des belles photos et de splendides peintures. Des bijoux, des sculptures.



On débute la journée par une conférence de M. Samuel Labrecque sur l'âgisme. Il a parlé de situations où l'âgisme est présent, dans la filmographie, les mœurs et dans plusieurs secteurs de la société. Il a aussi mentionné ce que fait l'AREQ pour corriger ce phénomène, notamment la création d'un jeu de société *Par ici la retraite*, inspiré du jeu *Destin*. Il nous parle aussi de l'implication de l'AREQ dans *La course des régions*, où de jeunes cinéastes produisent un court-métrage, Cette année les films devaient présenter une image

positive des aînés. Les huit films produits ont fait l'objet d'une projection privée dans 10 salles de cinéma au Québec dont une au cinéma Le Clap. Tous les membres de l'AREQ ont pu voter. L'AREQ s'est engagée à remettre une bourse de 5000 \$ au cinéaste gagnant dont le nom sera dévoilé lors du congrès.

Après un bon dîner préparé et servi par le restaurant Le Montagnais du Boulevard Ste-Anne, nous débutons l'Assemblée générale sectorielle. Cette année aucun document papier, tout était présenté à l'écran. Notre présidente, Marie Rancourt, fait une petite rétrospective de l'année : de nouvelles activités et des belles réussites. Elle souligne que nous sommes maintenant 2221 membres dans l'AREQ Charlesbourg, ce qui nous place au 3^e rang des secteurs les plus nombreux. Elle présente brièvement les 10 activités locales et les comités régionaux. Vous pourrez d'ailleurs lire les rapports des responsables dans ce Communicareq. Elle souligne les enjeux particuliers auxquels nous devons faire face : le nombre de personnes qui n'ont pas d'adresse courriel et le coût de production du journal. Pour terminer, elle nous fait part des activités à venir : sortie à Cap-Tourmente, dîner des bénévoles, marche du Courage-Procure et bien sûr le Congrès de l'AREQ en juin, sous le thème *L'AREQ, plus grande et plus forte*.



Notre trésorière a fait la présentation du rapport financier et des prévisions budgétaires. On constate que le secteur est en bonne santé financière.

On procède aux élections statutaires, le président d'élections Michel Caron déclare les élus, sans opposition au poste de président, 2^e vice-président, secrétaire et 2^e conseillère.

On termine par le mot de notre président régional et le tirage de 15 prix de présence.

On termine par le mot de notre président régional et le tirage de 15 prix de présence.

Vous pouvez voir plus de photos à : <https://photos.app.goo.gl/Vgt2ESLVrzGFqsyU7>

Rapport annuel des activités 2025-2026

Prenez le temps de lire les rapports de nos responsables de comités afin de constater le travail effectué cette année pour vous permettre de vivre des activités intéressantes.

ACTIVITÉS LOCALES

Le cinéclub est toujours bien vivant avec des participants actifs, pour apporter leurs impressions bien notées et surtout bien argumentées durant nos rencontres. Nos rencontres ont toujours lieu le 2^e mardi du mois pour la discussion du film que nous avons choisi à la réunion précédente. Au total, c'est 10 rencontres que nous aurons eues cette année.



Le nombre de participants a bougé un peu cette année avec les absences pour motifs sérieux. Nous sommes en moyenne 10 personnes et souvent nous sommes 12.

Chaque film dont nous discutons est un vrai coup de coeur et je note les appréciations de chacun sur un total de 10. Souvent nous frisons la perfection, mais faut dire que le choix du film est consensuel; alors ce choix est toujours gagnant auprès de chacun.

Le groupe est accueillant pour tout nouveau participant et les discussions se font dans une écoute positive. Au plaisir de vous accueillir l'an prochain.

Gervais Soucy votre animateur

Les dîners de Lise



En 2025-26, nous sommes allés au *Jamais deux sans trois*, *Les Maltcommodes*, le *Tuscanos* et le *Grand Bourg*. Nous étions entre 20 et 30 personnes aux 4 endroits visités. La dernière sortie spéciale est le 3 juin. Ce sera à *La Perle du Saint-Laurent*, restaurant situé à la Marina sur le quai de Portneuf. Naturellement, nous privilégions le covoiturage, si vous le désirez et le pouvez. Pour l'inscription, vous n'aurez qu'à appeler un des deux numéros habituels avant le 28 mai. N'oubliez surtout pas de nous aviser si vous ne pouvez venir. Nous vous attendons nombreux et nombreuses pour ce dernier repas avant l'été.

Claudette et Madeleine

Les Violons du Roy



Une autre belle saison des *Plaisirs d'après-midi* des Violons du Roy se poursuit avec les deux derniers concerts de la série à venir, les jeudi 14 mai et 4 juin. À ce jour, 21 personnes se sont partagées une généreuse assistance de 51 présences en salle. Quatre fidèles mélomanes sont déjà inscrits sur la liste pour ces deux derniers concerts. Cet intérêt pour profiter des concerts d'après-midi à prix de groupe m'incite à renouveler mon engagement pour la saison 2026-2027 qui s'annonce toujours aussi attrayante et pleine de moments de grande sérénité. Vous êtes tous invités à profiter de ces moments uniques que les Violons du Roy nous procurent, concert après concert. Bonne saison!

Denise Turcotte Gauthier

Club littéraire



Le club littéraire existe depuis 23 ans déjà et compte dix passionnées de lecture. Les livres présentés sont toujours intéressants et diversifiés; essais, romans fictifs et historiques, bibliographies, thrillers, bandes-dessinées, récits, etc. À la suite de ces présentations, une page littéraire est publiée dans chacun de nos Communicareq.

Grâce à Sylvie Tremblay, membre des Fermières de Charlesbourg, nous avons la chance de faire nos rencontres, à chaque dernier lundi du mois, dans un de leurs locaux. Grand merci Sylvie.

Nous souhaitons une cordiale bienvenue à toutes et tous pour vous joindre au club littéraire en septembre prochain.

Lise Paradis

Ligue de petites quilles



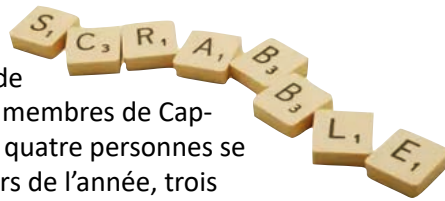
La ligue de quilles compte 16 femmes et 14 hommes pour un total de 30 joueurs réguliers. Elle compte sur quelques personnes remplaçantes pour suppléer aux absences. Nous accueillons sur réservation toute personne intéressée à se joindre à nous.

Nous jouons, les mardis avant-midi, 33 programmes par saison du début septembre à la fin d'avril, à la salle AGAM située au coin de Louis-XIV et Le-Trait-Carré de Charlesbourg

Nous sommes une ligue récréative. Les moyennes sont assez diversifiées allant de 88 à 190 cette année.

Michel Chatelain, b.a.a.

Scrabble



En septembre dernier, le club de Scrabble ne comptait que huit membres de Cap-Diamant mais, heureusement, quatre personnes se sont jointes au groupe. Au cours de l'année, trois membres ont dû quitter. Les changements de locaux ont marqué notre année. L'activité a débuté au milieu d'octobre au Centre de Loisirs Maria-Goretti. Mais la 2^e semaine, nous étions relocalisées au Centre de Loisirs Guillaume-Mathieu dans un local du sous-sol. Heureusement, en janvier, nous étions de retour dans la grande salle des Loisirs Maria-Goretti.

Nos rencontres ont lieu le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 environ. Madame Monique Sabourin, une passionnée du Scrabble duplicate, anime avec brio les parties qui se déroulent dans la bonne humeur, le plaisir entre amies et la découverte de mots nouveaux. Peut-être connaissez-vous les mots comme jalap (plante d'Amérique à propriété purgative), bunkaru (au Japon, spectacle traditionnel de marionnettes), exogame (en ethnologie, qui choisit son conjoint hors de son propre groupe), séminole (d'un peuple amérindien), dicaryon (cellule des champignons à deux noyaux), niverole (petit passereau des montagnes), panoufle (peau de mouton garnissant le dessus d'un sabot), melkite (chrétien de Syrie)? Nous découvrons ces mots avec étonnement, mais nous ne les retenons pas toujours.

Si vous voulez vous joindre à nous pour l'année 2026-2027, nous vous recevrons avec joie.

Pierrette Guay

Eutonie



C'est avec joie que je vous parle du cours d'Eutonie que j'offre aux membres de l'AREQ de Charlesbourg depuis l'automne 2022. Nous en sommes donc à la 8^e session de dix semaines où je rencontre entre 12 et 17 personnes dans une belle salle des Loisirs Guillaume Mathieu.

Plusieurs personnes sont inscrites depuis le début et certaines me disent: "J'aurais aimé connaître l'Eutonie bien avant!"

Si elles poursuivent leur engagement c'est pour améliorer leur qualité de présence, leur posture et leurs mouvements quotidiens en considérant leurs limites et leurs douleurs. Les résultats sont surprenants! De mon côté, je suis ravie de les accompagner dans leurs découvertes personnelles!

Charlaine Michaud, eutoniste

L'art de bien vieillir

Cet hiver, avec mes complices, Nicole Pilote et France Ferland, je me suis engagée à des rencontres mensuelles les derniers vendredis des mois de février, mars, avril et mai. J'ai pensé faire une expérience-pilote avec ces 4 rencontres de partages, d'échanges et de réflexions sur nos propres façons de vieillir et sur l'Art de bien vieillir.

Nous étions 7 personnes inscrites. Tout se déroule très bien, nous nous apprivoisons et échangeons ensemble sur le vieillissement, cette période parfois difficile de notre vie que nous ne pouvons éviter, mais que nous pouvons améliorer et mieux gérer. A suivre et à poursuivre l'an prochain je l'espère!

Charlaine Michaud

COMITÉS RÉGIONAUX

Comité des hommes

Nous nous sommes réunis à deux reprises pour préparer la Journée internationale des Hommes le 19 novembre. Sous le thème de la solitude, près d'une centaine de personnes ont assisté à l'événement et beaucoup de membres nous ont signalé leur appréciation. Nous avons eu droit à deux conférences. Tout d'abord le psychologue Michel Giroux a présenté des informations pertinentes sur la solitude subie ou choisie; la solitude versus l'isolement. Il a donné quelques pistes de solution pour éviter l'isolement; comment apprendre à meubler sa vie en valorisant l'action, en profitant davantage des hauts et des bas, en (re)devenant un amoureux de la vie et surtout en se rappelant que ce n'est pas LA vieillesse, c'est MA vieillesse. Après la conférence, nous avons reçu une liste d'actions concrètes et positives intitulée « Aujourd'hui je mets de la couleur dans ma vie ! » pour apprécier nos petits bonheurs quotidiens au lieu de ruminer nos malheurs.



Le récréologue Francis Dupuis nous a présenté la deuxième conférence intitulée « La solitude des hommes dans les RPA au Québec ». Avec dynamisme et humour, monsieur Dupuis nous a fait part de son vécu quotidien dans un RPA de la Beauce. Voici quelques idées à mettre en pratique : apprendre à s'approprier à nouveau, accepter sa situation plutôt que s'abandonner, la connexion humaine est le meilleur remède à la solitude, il est important d'avoir une routine et un mode de vie sain et surtout ne pas craindre de demander de l'aide si on se sent seul.

En après-midi, le photographe Michel Proulx nous a enseigné comment prendre de meilleures photos avec notre cellulaire. Cet atelier fut très apprécié pour sa simplicité et son aspect pratique. Grâce à l'expérience de Monsieur Proulx, nous avons acquis de nouvelles compétences faciles à utiliser pour obtenir de meilleures photos !

André Gagnon

Sociopolitique

Nos activités ont tourné autour de la préparation de la journée Sociopolitique du 23 octobre 2025. Les bases de celle-ci furent mises en place lors de la réunion en présentiel du 15 novembre 2024. Suivirent deux rencontres Zoom : la première pour finaliser le contenu de la journée du 23 et partager les responsabilités. En avant-midi deux conférences l'une sur l'IA et l'autre sur des aspects juridiques, en pm l'aspect récréatif dont j'étais responsable, un chansonnier. La journée du 23 octobre fut une réussite.



La seconde rencontre ZOOM le 5 février 2026 nous a permis de faire le bilan du 23 octobre. Claire Bélanger profita de cette rencontre pour nous présenter le concours de courts métrages mettant en situation des personnes âgées.

Gaétan Matte

Dossier retraite

Le dossier retraite est au cœur du plan d'action de l'AREQ depuis la création de l'association, en 1961. C'est le constat de la pauvreté dans laquelle vivait la majorité de ses collègues retraitées qui a inspiré Laure Gaudreault à créer notre association en vue d'obtenir du gouvernement une rente de retraite décente et indexée.

En cette fin du triennat, les activités du dossier ont été de l'ordre de la consolidation et du bilan en vue du congrès qui se tiendra à la fin mai.

- Rappelons que l'AREQ siège à la Tribune des retraitées et retraités et, qu'avec ses partenaires, elle rappelle sans cesse aux vis-à-vis du gouvernement que les personnes retraitées voient leur pouvoir d'achat diminuer année après année.
- Notre association participe aussi aux travaux du Comité aviseur de la CSQ sur l'indexation du RREGOP ; au sein de ce forum, nos représentantes font office de conscience auprès des représentants de la CSQ pour leur rappeler que tout correctif apporté à la formule d'indexation des rentes ne doit pas oublier les personnes retraitées.
- De façon indépendante, et pour mieux s'outiller dans les discussions tant avec la CSQ qu'à la Tribune des retraités, nous avons mandaté une firme d'actuaire pour évaluer, dans l'état actuel des choses, le coût de la révision de la formule d'indexation des rentes pour accorder l'indexation partielle ou entière de celles-ci.

Les responsables régionaux de la retraite ont été réunis à deux reprises cette année. Lors de la première rencontre, le 18 novembre 2025, nous avons assisté à deux conférences : *Les mesures sociales d'amélioration de la santé financière des aînés au Québec* et *Le contexte politique du Québec*. Le tout étant une mise en bouche menant à un atelier sur un plan d'action en vue des élections provinciales à venir.

La deuxième rencontre, le 23 mars dernier, a été consacrée à l'élaboration de ce plan d'action visant à interpeller les candidates et les candidats des divers partis à l'occasion de la prochaine élection. Ce plan d'action a été soumis et a été adopté lors du dernier Conseil National.

Jacques Boucher

Fondation Laure-Gaudreault



Cette année, la Fondation Laure-Gaudreault célèbre ses 35 ans. À cette occasion, le Bureau national a voulu renouveler le visuel. Donc, un nouveau logo est venu remplacer l'ancien. Progressivement vous le verrez apparaître dans nos prochaines communications.

La FLG a aussi lancé son tirage national qui se tient en marge du Congrès de l'AREQ de juin 2026. Les revenus de ce tirage-partage, qui se termine le 10 juin, seront répartis entre la Fondation et 5 personnes gagnantes qui se partageront en parts égales 50 % des ventes.

Chez nous maintenant :

En septembre 2025, c'était au tour du Carrefour Familles Monoparentales de souligner leurs 40 ans d'existence. Sur invitation, j'ai pu assister à leurs festivités. Dans un prochain article je vous ferai part de leur histoire.

Grâce aux activités réalisées en 2025 – vente de livres usagés et de casse-tête ainsi qu'un tirage moitié-moitié lors des Retrouvailles – nous avons pu verser un montant intéressant à la Fondation. Évidemment le tout s'est traduit par un retour aux organismes communautaires de notre secteur. Deuil Jeunesse, Carrefour Familles Monoparentales et le Comptoir St-Pierre ont reçu ce printemps chacun 500 \$ pour appuyer leurs missions respectives. Merci à tous pour votre participation monétaire.

Hélène Proulx

Non-Rentrée 2026

Jeudi, le 20 août



Visite des Forges du St-Maurice et la vieille prison de Trois-Rivières

Cette année vous êtes invités dans la région de la Mauricie pour découvrir deux lieux historiques faisant partie du patrimoine culturel du Québec.

HORAIRE

- 8 h 15** Départ du Home Dépôt, Lebourgneuf.
- 9 h 45** Arrivée aux Forges du St-Maurice.
- 10 h 00** Début de la visite guidée où nous découvrirons les vestiges de la première industrie sidérurgique du Québec. Nous admirerons les pièces métalliques fabriquées par les Forges dans le passé.
- 12 h 30** Dîner sur place (buffet froid).

Nous en aurons besoin, car ce sera notre dernier bon repas avant de se retrouver en prison...

- 13 h 45** Départ vers la vieille prison.
- 14 h 30** Arrivée à la prison pour la visite, nous apprendrons l'évolution du système carcéral dans cet établissement considéré comme le plus longuement utilisé au Canada (1822 à 1986). Nous vivrons l'expérience de l'univers carcéral pendant 90 minutes.
- 16 h 15** Départ vers Québec.
Retour prévu à 17 h 30.



Le coût demandé: 48\$

Ce montant inclut le transport en autocar, les visites guidées et le repas du midi.

**S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.
Date limite d'inscription: 3 août 2026**

Sortie au théâtre de l'île d'Orléans

Sirop de POTEAU



Et si la Soirée Canadienne rencontrait Survivor ?

Kim et Philémon, nouvellement propriétaires de la cabane à sucre familiale, sont sur le bord de la faillite. Ils décident de participer à *Chicane de cabane*, une téléréalité qui vise à déterminer la meilleure cabane à sucre du Québec. L'équipe adverse, *La chic Kabane*, qui est gérée par l'ex de Kim, est prête à tout pour avoir son heure de gloire. Des trahisons, des rigodons et même un hérisson... Le tournage ne s'annonce pas de tout repos !

DATE : le 8 juillet 2026

TRANSPORT EN AUTOBUS

DÉPART : 18 h 45 à partir du HOME DÉPÔT à Lebourgneuf

COÛT : MEMBRES : 30 \$ NON-MEMBRES : 40 \$
Il sera possible de prendre une consommation sur place.

INSCRIPTION à l'aide du coupon-réponse

Par Interac : AREQinscription@hotmail.com (mettre toutes les infos demandées)

Par chèque à l'attention de AREQ Charlesbourg 03-E

Postez à France Ferland, 204-1050, boul. du Loiret, Québec, G2L 0B8

**S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.
Date limite d'inscription: 26 juin 2026**

Activité vélo

Parcours 2026

L'activité est complètement gratuite.

DATE	HEURE	PARCOURS	Km
2/06	9:30	Maxi • CC • PL • RSC • VP • NDG	25
9/06	9:30	Maxi • CC • DM • BB • (Retour vers DM) • CC ou 8 ^e Ave	25
16/06	9:30	Maxi • CC • PL • CM	25
23/06	9:30	Maxi • CC • Vers Henry IV (Val Béclair)	30
30/06	9:30	Maxi • CC • Les 2 rives de la St-Charles • VP • NDG • DM	32
7/07	9:30	Maxi • CC • Hydro • SJ (secteur) • BPL • RSC • VP • NDG • Quai des Cageux	40
14/07	9:30	Maxi • CC • Piste du Littoral-Petit-Pré (au Vieux-Moulin)	47
21/07	8:45	Maxi • CC • Traverse-Lauzon vers St-Henri par la passerelle (côté Est)	30
28/07	9:30	Maxi • CC • Hydro • Morille • PRB • PLB • SJ • MO • Foucault • PT • BPASF • PT • FC • SS • RJ • Verdun • RSC	35
4/08	9:30	Maxi • Shannon	43
12/08	9:30	Maxi • CC • 60 ^e rue • Piste Loiret • Vignoble • PBR • PB • (Secteur) • Larue • CM • CSG • PL • BC ou DM	35
18/08	9:30	Maxi • CC • Hydro • PLB • SJ • MO • Foucault • PT • L.Lum. • E • Mol • BPASF • PT • FC • SS • RJ • Verdun • RSC	40
25/08	8:45	Maxi • CC • Lévis (Littoral de l'Anse l'Ouest) • Marina de Charny	30
1/09	10 h00	Maxi • CC • PRB • Morille • Hydro • PLB • PPB • Vanier (secteur) • RSC • 8 ^e Ave	35
8/09	10:00	Maxi • CC • Shannon	45
15/09	10:00	Maxi • CC • DM • PL • CM • BC	35
22/09	10:00	Maxi • CC • VP • NDG • Quai des Cageux • Aquarium	35
29/09	10:00	Maxi • CC • Hydro • Morille • PRB • PLB • SJ • MO • Foucault • PT • BPASF • PT • FC • SS • RJ • Verdun • RSC	40

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

Sortie au baseball

Mardi le 11 août 2026

**Une sortie à un match des Capitales de Québec
au stade Canac
un incontournable de l'été.**



Horaire

- 16 h 15 :** Départ en autobus du Home Dépôt.
- 17 h 00 à 18 h 45 :** 5 à 7 sur la Terrasse Sleeman offrant une ambiance enflammée dans un décor enchanteur; 3 consommations et nourriture à volonté. Quelques bancs/tabourets disponibles, interdiction d'apporter des chaises.
- 18 h 45 :** Déplacement vers la section des loges du 1^{er} but.
- 19 h 00 :** Début du match.
- 22 h 00 :** Retour au Home Dépôt après le match. Veuillez noter que l'heure de retour peut varier, car il n'y a pas de chronomètre au baseball.
- COÛT :** MEMBRES : 45 \$ NON-MEMBRES : 65 \$
- Ce montant donne droit au transport en autobus, à l'accès à la terrasse, apéro et nourriture et au siège dans les loges.

INSCRIPTION à l'aide du coupon-réponse

Par Interac : AREQinscription@hotmail.com (mettre toutes les infos demandées).

Par chèque : à AREQ Charlesbourg 03-E.

Postez à André Gagnon, 202-1268 Montagne des Roches, Québec, G2L 2T4.

**S'inscrire à l'aide du coupon-réponse.
Date limite d'inscription: 3 août 2026**



La Marche du Courage (2026)

18 hommes par jour au Québec reçoivent un diagnostic du cancer de la prostate. Afin de contribuer à la sensibilisation et à la recherche dans ce domaine, l'AREQ organise encore cette année, en collaboration avec le secteur Beauport, une marche, **jeudi 18 juin 2026** de 10 h 30 à midi au Centre plein Air de Beauport. (95 rue de la Sérénité, à Beauport). Nous vous invitons à vous joindre à nous, dans un site enchanteur, avec votre conjoint.e, votre animal de compagnie, vos amis.es, vos enfants si vous le désirez.

Vous pouvez aussi contribuer à la levée de fonds à l'Organisme Procure, par le lien internet <https://marcheducourage.ca/fr/> afin de maintenir et de bonifier son offre de services gratuits pour les hommes atteints du cancer de la prostate et de leurs proches. Ceci inclut :

- une ligne d'assistance médicale confidentielle, 1 855 899-2873.
- un site web riche en contenu validé par un comité d'urologues.
- des webinaires animés par des experts en santé.
- plusieurs outils d'information fiables sur la maladie.

Si vous voulez participer, avisez Marie Rancourt par courriel (rancourt.marie@gmail.com) ou par téléphone (418 571-9554)

Note : En cas de pluie l'événement n'aura pas lieu.

Les Dîners de Lise

Puisque nos gastronomes ont beaucoup apprécié l'Auberge Baker à Château-Richer l'an dernier, nous avons décidé d'y retourner cette année pour admirer les couleurs d'automne, donc :

Le mercredi 30 septembre 2026, nous irons à l'**Auberge Baker** au 8790 avenue Royale à Château-Richer. Arrivée vers 11 h 30. Coût du menu : 40 \$ taxes et pourboire inclus. Le menu comprend un potage aux légumes. **Pour le plat principal, vous devez choisir** entre jambon à l'érable, filet de morue sauce au vin blanc ou pâté au poulet Baker. Vous devez aussi **choisir le dessert** entre la tarte au sucre traditionnelle de Madame Baker ou le sorbet aux fruits.

Les personnes qui ont déjà réservé devront nous rappeler pour leur choix. Confirmez votre présence avant le 25 septembre 2026

Le mercredi le 18 novembre 2026 nous irons au restaurant le **Batifol** 3401 Boul Ste Anne, Hôtel Ambassadeur. Arrivée vers 11 h 30.

Coût du menu : entre 22 \$ et 28 \$ comprenant potage, **plat** principal et breuvage. Vous avez aussi la possibilité de déjeuner. **Réservez par téléphone avant le 13 novembre 2026.**

On vous attend !

Madeleine 418 843-4469 ou Claudette 418 914-8536.



Session EUTONIE – Automne 2026

10 semaines d'ateliers du 17 septembre au 19 novembre 2026

Saviez-vous que plusieurs de vos collègues expérimentent déjà l'Eutonie dans leur quotidien.

Saviez-vous que cette approche corporelle, déjà centenaire, vous enseigne comment bouger mieux à partir de vos propres moyens et vos propres possibilités.

Comment? Par des mouvements choisis, des expériences au sol, assis et debout, vous arriverez à introduire de nouvelles façons d'utiliser votre corps dans vos activités quotidiennes, vos déplacements, votre posture, vos moments de détente et même votre sommeil. Tout ça sans répétition mécanique, sans comparaison et sans besoin de performance pendant les cours.

L'objectif principal: conserver et améliorer votre autonomie le plus longtemps possible.

Il me fera plaisir de vous accompagner dans cette démarche!

Lieu: L'activité aura lieu au Chalet des Loisirs Guillaume Mathieu situé au 720 Avenue de Gironde, dans l'arrondissement de Charlesbourg. Les cours seront d'une durée de 1 h 30, soit de 9 h 30 à 11 h 00.

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

Chèque à l'ordre de Charlaïne Michaud.

Postez-le à Nicole Chamberland, 1180 rue Moncton, app. 205, Québec. G1S 4T8 avec le coupon-réponse.

Confirmer votre inscription en communiquant avec Nicole Chamberland à ncchamberland@icloud.com ou par téléphone à Charlaïne Michaud 418 953-7711.

Charlaïne Michaud, Eutoniste



Rencontres sur l'Art de bien vieillir

Les rencontres sur l'Art de vieillir se poursuivront l'automne prochain, le dernier vendredi des mois de septembre, octobre et novembre 2026, de 10 h 30 à 11 h 45.

L'invitation est encore la même. Venez nous rejoindre afin de partager, d'échanger et de réfléchir sur le sujet controversé qui nous concerne toutes et tous, le vieillissement.

Le lieu vous sera dévoilé après les inscriptions.

Inscrivez-vous par téléphone auprès de Charlaïne Michaud 418 953-7711.

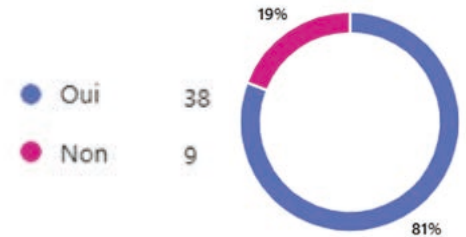
Bienvenue !

Charlaïne Michaud

Sondage Environnement

Lors de la rencontre régionale du 22 avril pour souligner le Jour de la Terre, un sondage a été effectué auprès des participants concernant la cueillette sélective. Plus de la moitié des personnes ont répondu au sondage, soit 47 répondants. Voici un aperçu des résultats.

On constate que les nouvelles règles de la **collecte sélective**, qui sont maintenant les mêmes à la grandeur de la province, sont connues par la grande majorité des répondants. Il est quand même surprenant de constater qu'encore 19 % ne sont pas informés malgré les messages publicitaires sur le sujet.



Ces nouvelles règles, en vigueur depuis le 1^{er} janvier se résument en trois mots : **contenants, emballages, imprimés**. Quelque soit l'objet, s'il correspond à l'un de ces mots, il peut être placé dans le bac bleu. C'est donc dire que des d'objets tels assiettes de styromousse ou sacs de chips peuvent se retrouver au recyclage. Parmi les répondants 79 % ont ajouté de nouveaux contenants ou emballages dans leur bac depuis la mise en vigueur de ces règles.

Le sondage a voulu aussi explorer les gestes que posent les répondants et répondantes dans leur vie quotidienne pour améliorer la qualité de notre environnement. Les répondants pouvaient choisir plus d'une réponse.

Conserver, recycler et réparer sont les gestes posés par plus du tiers des répondants. On aurait pu s'attendre à ce que la réduction de la consommation (cesser, réduire, refuser) soit plus élevée. On sait toutefois que le mouvement se poursuit. Il s'agira pour le comité Environnement de continuer la sensibilisation auprès des membres.



Croissant - Conférence – La biométhanisation démystifiée

Conférence sur les résidus alimentaires et la biométhanisation présentée par la Ville de Québec

Vous souhaitez poser des gestes en faveur de l'environnement ? La collecte des résidus alimentaires est pour vous. En triant vos restes de nourriture. Le sac mauve est implanté au Québec depuis quelques années, à la maison et même, maintenant dans de plus en plus de milieux de travail et écoles.

Cette conférence vous permettra :

- De mieux discerner les matières acceptées et sur les matières refusées dans le sac mauve.
- De connaître comment s'effectue le tri du sac mauve dans votre bac à déchets,
- De comprendre comment les résidus alimentaires sont ensuite transformés, par biométhanisation.

Vidéos, quiz et périodes de questions sont prévus dans cette formation qui fera de vous un ambassadeur dans le tri des déchets!



Quand ? Le vendredi 2 octobre

Où ? Au Club social Victoria, 170 rue du Cardinal-Maurice-Roy, Québec G1K 8Z1

Coût : Membre 10 \$ Non-membre 20 \$

Horaire

8 h 30 Départ de l'autobus du Home Dépôt

9 h 00 Arrivée des participantes et participants. Café et viennoiseries offerts

10 h 00 Début de la conférence

12 h 00 Fin de l'activité

Inscrivez-vous dès maintenant !

Le Diplôme avant la Médaille (DAM)



Le Diplôme avant la Médaille (DAM) recherche **plus de 300 tuteur.rices bénévoles**. **Chacun.e** accompagnera 2 élèves du secondaire, 1 heure par semaine, d'octobre à avril (possibilité de poursuivre jusqu'en juin). Grâce à votre engagement, vous pourrez non seulement transmettre vos **connaissances** et votre **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 poursuivent activement leurs études. Le programme de tutorat joue un rôle majeur pour plusieurs d'entre eux dans cet accomplissement.

Pour toutes questions, contactez les responsables des services, à l'adresse courriel suivante : tutorat@diplomeavantlamedaille.org

Marc-Antoine Michaud, Responsable des services

Cellulaire : 418-551-5586 (à prioriser) Bureau : 418-431-0115

Initiation au PickleBall



Une initiation au pickleball sera offerte à l'automne 2026 pour ceux et celles qui aimeraient se familiariser avec ce sport très populaire. Afin de réserver nos instructeurs de l'APVQ et un gymnase, nous vous demandons de manifester votre intérêt en écrivant un courriel à Hélène Garon, appoline1880@hotmail.com

Notez que pour les initiés de l'hiver 2026, et autres débutants, nous travaillons actuellement à trouver un endroit où il serait possible de se regrouper pour jouer des matchs entre nous. Les informations seront transmises dès que nous aurons des confirmations.

Bénévoles recherchés

Le Secteur Charlesbourg est à la recherche de bénévoles pour assurer certaines tâches ponctuelles afin de soutenir le Conseil sectoriel dans la réalisation des activités.

Téléphonistes : Si vous désirez faire un peu de bénévolat à partir de votre foyer, nous avons besoin de téléphonistes pour remplacer celles qui nous ont quittés. Le travail consiste à téléphoner à une quinzaine de membres, deux fois par année pour prendre de leurs nouvelles et les inviter à des activités spécifiques (Banquet de Noël et Assemblée générale).

Le Conseil sectoriel recherche aussi des membres :

- pour compléter le CS car nous avons un poste vacant;
- qui aimerait développer le site WEB et seconder le CS dans sa gestion;
- pour supporter le CS et nos membres dans l'utilisation des applications Windows et Android.

Communiquez avec Marie Rancourt pour les téléphonistes (481 571-9554 ou rancourt.marie@gmail.com) et avec Michel Chatelain pour les autres demandes 418 627-4008 ou presidence.areq03e@outlook.com.

Concours de poésie

Depuis quelques années le secteur Des-Deux-Rives organise un concours de poésie parmi ses membres. Ceux-ci apprécient d'y participer, ce qui permet de titiller leur fibre créative. Pour son édition 2026, le secteur ouvre cordialement la participation à l'ensemble des membres de la région 03.

Les poètes en herbe, ou plus expérimentés, sont invités à envoyer leurs œuvres (limite de 2 par personne) au plus tard le 1^{er} octobre 2026 à la présidente du secteur, Madame Huguette Lamontagne, par courriel (athena1@bell.net). Un comité se réunira pour analyser les poèmes reçus et déterminer les textes gagnants. Les trois premières positions se mériteront respectivement 100 \$, 75 \$ et 50 \$. Selon le nombre d'œuvres soumises, un ou des prix de participation seront tirés au hasard. Les personnes gagnantes verront aussi leur poème publié dans le numéro de décembre du bulletin de l'AREQ 03D et dans celui de janvier du secteur Charlesbourg.

Participez en très grand nombre!



Lire, un plaisir qui se partage

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

Les livres autochtones étaient notre thème de lecture collective cette année. Pour les reconnaître, chaque titre du thème est identifié par le symbole de la tortue (Aataentsic est une déesse et la « mère de l'humanité ». Sa légende raconte la création du monde).



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.

Kolkhoze, *Emmanuel Carrère*, 548 p.

Un récit qui explore sur quatre générations, l'histoire familiale de l'auteur et les liens complexes qu'il entretient avec sa mère, Hélène Carrère d'Encause, membre de l'Académie française et spécialiste de la Russie. [Prix Médicis 2025](#).

Nos étoiles filantes, *Laure Manel*, 411 p.

Roman qui parle de la difficulté de reprendre le goût de vivre après un deuil bouleversant. Un hommage au Québec malgré quelques clichés et des notes de bas de pages pour expliquer le lexique québécois.



Kanatuut : La chasseresse, *Natasha Kanapé Fontaine*, 115 p.

Ce recueil de dix nouvelles, ancrées dans la région de la Côte-Nord, nous donne une vision du monde au quotidien inspirée de légendes innus.



Un diable en mocassins : Ma vie avec Grey Owl, *Anahareo*, 290 p.

Gertrude Bernard (Anahareo), une autochtone forte et indépendante, raconte avec brio le rôle qu'elle a joué dans la préservation de la nature et l'adoption de petits castors avec Archibald Belaney (Grey Owl), un environnementaliste célèbre.

Portrait sépia, *Isabel Allende*, 381 p.

De San Francisco à Santiago du Chili, de 1862 à 1910, la vie et les amours de grandes familles dans lesquelles Aurora cherchera sa véritable identité et voudra prendre sa place.

Fuite inoubliable, *Akira Mizubayashi*, 240 p.

Roman qui tisse les destins de plusieurs générations autour d'un violoncelle ancien. Histoire touchante autour de la guerre, l'amour et la musique.

Parfum de craquias, *Michel Désautels*, 139 p.

Souvenirs d'enfance de l'auteur. Dans ce quartier montréalais, il est question de fraternité, d'échange, de partage ou d'odeurs qui marquent des événements comme celles des lilas, du jambon à l'ananas ou des rameaux.

L'heure des prédateurs, *Guiliano da Empoli*, 152 p.

Une lecture éclairante mais aussi terrifiante sur l'intelligence artificielle et la pratique du chaos de plusieurs leaders politiques.

La maison vide, *Laurent Mavignier*, 744 p.

Description d'une lignée de femmes écrasées de mère en fille par le devoir et les traditions. Il est question de solitude, de jalousie, de guerre et de héros. [Prix Goncourt 2025](#).

Le sourire des fées, *Laurence Manel*, 370 p.

Antoine reçoit un diagnostic de SLA (sclérose latérale amyotrophique). Il marie Rose et vit un grand bonheur malgré les souffrances. Finalement, il demande l'aide à mourir.

Ma bête, *Michèle Ouimet*, 255 p.

L'auteure raconte sa vie de couple atypique avec un homme aux prises avec des ennuis de santé physique et mentale.

Le sens de ma vie, *Romain Gary*, 112 p.

Entretien donné à R-C dans lequel l'auteur fait des confidences, raconte des anecdotes et donne ses opinions. Peu de temps après l'enregistrement, il met fin à ses jours le 2 décembre 1980.

Les silences des pères, *Rachid Benzine*, 172 p.

Après le décès de son père, marocain exilé en France, son fils découvre ses cassettes où il raconte ses souffrances d'immigrant.



Amun, *Michel Jean*, 158 p.

Recueil de nouvelles qui traite des thèmes chers au peuple innu : la nature, l'appartenance, la spiritualité.

Je suis Romane Monnier, *Delphine de Vigan*, 334 p.

Dans ce récit, l'auteure met l'accent sur l'omniprésence de la technologie dans nos vies et sur l'emprise qu'elle exerce au quotidien. Romane, une jeune femme perturbée, tente de mettre fin aux pièges de l'hyperconnexion.



Bâtons à message, *Joséphine Bacon*, 143 p.

Cette poétesse possède une voix personnelle et authentique. Ses poèmes écrits en français et en innu véhiculent un message de partage, de solidarité et d'amour de la nature.



L'amie de mon père, *Maira-Uashteskun Bacon*, 164 p.

Maria innue de 14 ans, passe l'été chez son père Tom à Pimitshuan. Elle s'enfuit et rencontre Kukumina la sorcière qui lui aide à retourner dans le passé. Roman sur l'ouverture du cœur après la colère et la révolte.



Mononk Jules, *Jocelyn Sioui*, 332 p.

Récit intéressant qui reconstitue le parcours de Jules Sioui, un Wendat qui a défendu avec acharnement la Loi sur les Indiens. Loi adoptée en 1876 sous le nom (Acte des Sauvages) et révisée en 1985, en vigueur encore aujourd'hui.



Qimmik, *Michel Jean*, 240 p.

À travers l'histoire d'un jeune couple inuit qui parcourt le Nunavik accompagné de leurs chiens qimmiq, ce roman vérité raconte ce que les gouvernements ont voulu faire pour soumettre ce territoire et ceux qui l'habitent.



Je suis une maudite Sauvagesse, *An Antane Kapesh*, 207 p.

Avec des mots simples, l'auteure dresse un constat de la situation des indiens, plaide en leur faveur. Cri d'une indienne qui voit son peuple se laisser assimiler et sa culture se détériorer par les blancs.

8.2 secondes, *Maxime Chattam*, 391 p.

Constance écrit l'histoire de Mai, policière. Après le décès de son mari et son fils, elle retourne au chalet familial. Qu'arrivera t-il?

Femmes de sciences : les Ursulines de Québec et leurs élèves (1800-1936), *Mélanie Lafrance*, 220 p.

Un pan de notre histoire à connaître. [Prix littéraire de la ville de Québec](#)-Essai.

Jean Lesage, bâtisseur du Québec moderne, *Jocelyn St-Pierre*, 692 p.

Biographie bien étoffée de l'ancien Premier ministre : sa vie privée, publique et ses réalisations.

Partir vers soi, *Lily Gaudreault*, 394 p.

Un homme endeuillé et à la retraite, part à la découverte de soi et de ses enfants qu'il connaît peu. Son polaroid et son carnet le suivent tout au long de cette enrichissante démarche.

C'était ça ou mourir, *Thélyson Orélien*, 263 p.

L'auteur raconte le parcours fictif de Jonas Dorléon, un professeur d'histoire forcé de fuir Haïti. Du Brésil aux États-Unis, en passant par le Mexique, le chemin Roxham lui offrira une voie salutaire. Un poète de l'exil.

On ne dira jamais assez de bien des mauvais romans, *François Gravel*, 159 p.

Rencontre entre l'auteur et son alter ego où il remet en question son travail d'écrivain, les critiques, ses lecteurs et lectrices. Un petit livre réjouissant avec un humour sarcastique.

Une pension en Italie, *Philippe Besson*, 240 p.

Ce roman explore un lourd secret de famille trouvant ses racines dans l'Italie des années 60. C'est le petit-fils écrivain qui découvre le secret 50 ans plus tard.

Groenland le pays qui n'était pas à vendre, *Mo Malo*, 172 p.

Cinq heures pour sauver deux vies et pour vendre ce pays. Quel pays l'emportera : les USA, la Chine, la Russie ou le Danemark? Thriller palpitant!

Le jour où je n'ai pas pu nager, *Sylvie Bernier*, 192 p.

Récit dans lequel l'auteure nous raconte le drame qu'elle a vécu, celui de ne pas sauver son neveu et la culpabilité qu'elle a ressentie. Longue démarche spirituelle qui lui apportera une certaine paix.

Portrait d'un membre: Sylvie Tremblay



J'ai côtoyé Sylvie alors que nous faisons partie, toutes les deux, du Conseil sectoriel. Une femme souriante et toute en douceur. Je savais qu'elle avait travaillé durant sa carrière auprès des malentendants.

Bien qu'elle ait envisagé une carrière comme infirmière, elle a d'abord travaillé en secrétariat. Un jour, la vie lui a offert une possibilité inouïe, travailler comme monitrice à l'Institut des Sourds, auprès de petits, sourds et multi handicapés.

Sa force ? Ses parents étaient tous les deux sourds et muets. Étant la plus vieille, elle fait rapidement l'apprentissage d'interprète naturelle pour eux auprès d'autres adultes et de ses frères et sœurs. Elle, développe très jeune sa confiance, une ouverture exceptionnelle, ignorant les préjugés que l'on peut entretenir face à la « différence ». Une expérience unique, un vrai moteur pour elle. Sylvie m'a fait part de ce grand apprentissage de la communication véritable qu'elle a vécu dans sa famille. Un besoin manifesté ? une attention, une demande, une urgence ? Papa et maman, se retournent, touchent leur enfant, le regardent dans les yeux et communiquent ! Une leçon à retenir pour nous aujourd'hui !

Pour perfectionner ce talent, elle poursuit des études, à temps partiel, comme psychoéducatrice, pendant 6 ans, tout en continuant d'accompagner les étudiants. On la retrouve à la Polyvalente de Charlesbourg, première interprète femme. Elle assiste à tous les cours avec les élèves malentendants, traduisant ce qu'ils apprennent en mécanique, construction, plans et dessins, etc. tout en développant pour elle-même toutes ces habiletés. Elle est à la fois interprète et apprenante !

Entretemps, elle élabore une formation d'interprète, pour de futurs intervenants et développe un service particulier : un centre de stimulation pour enfants sourds, où collabore toute une équipe multidisciplinaire, regroupant éducateurs, enseignants, psychopédagogues et audiologistes.

Un prêt de service l'amène aussi à travailler au CEGEP Ste-Foy. Là encore comme interprète, cette fois-ci, dans les cours de techniques de toutes sortes. Elle sera à la fois aidante auprès de étudiants et « apprenante » dans ces différents domaines.

Une ligne conductrice de ce grand parcours : saisir des opportunités et assumer des défis avec confiance et grande humanité. Encore aujourd'hui, elle est très impliquée auprès d'adultes aînés sourds et malentendants.

Pour se dépayser, c'est au Costa Rica qu'elle se pose quelques mois par année pour savourer un temps paisible, un rythme différent, entourée d'une nature luxuriante. Elle trouve aussi l'occasion d'aider à la rénovation de la cuisine de l'école du village et d'offrir aux élèves, sacs à dos et outils scolaires. Surprenant ? Pas du tout avec ce désir d'implication, son empathie, son sourire et sa joie de vivre.

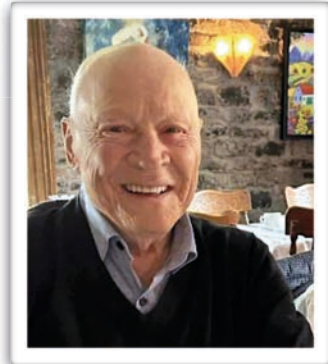
Je ne saurais terminer ce portrait sans souligner les grandes habiletés manuelles qu'elle possède en broderie, tissage, tricot à l'aiguille, couture et ébénisterie. Elle pratique encore ces différents procédés chez elle et au Cercle des Fermières où elle a fait partie du Conseil d'administration.

Je vous souhaite de rencontrer Sylvie. C'est une femme merveilleuse à qui je souhaite encore de nombreux projets et la réalisation de ses rêves les plus secrets.

Hélène Proulx



Décès



Denis Chabot ★
30 décembre 2025



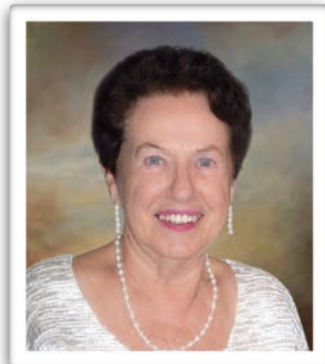
Lise Dufour-Gagnon ★
1er janvier 2026



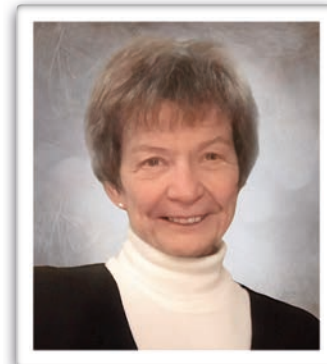
Jacques Dubois ★
4 janvier 2026



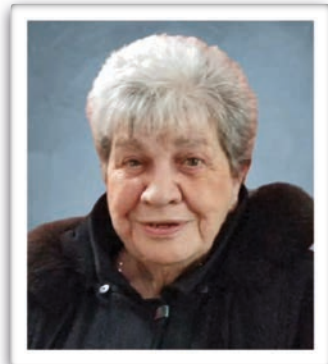
Louise Turcotte ★
9 janvier 2026



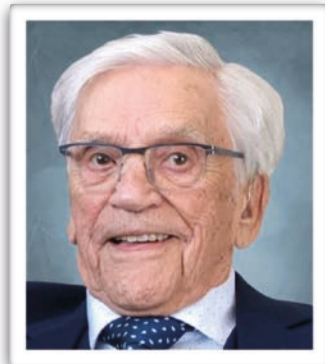
Cécile Noël ★
16. janvier 2026



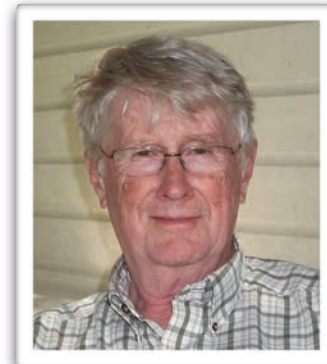
Suzanne Bolduc ★
15 février 2026



Pauline Caron-Plante ★
14 mars 2026



Réal Proulx ★
6 avril 2026
Conjoint de Lise Boucher ★



Jacques Naud ★
25 mai 2026
Époux de Murielle Lamoureux ★



Marcel Cliche ★
30 mai 2026

Époux de Reine Fecteau ★

Sylvain Bergeron ★,
le 11 avril 2026.

Selon ses volontés, sa famille
n'a pas publié d'avis de
décès sur internet et dans
les journaux.

Toutefois sa famille a
accepté que ce soit inscrit
dans notre journal.

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

- Gisèle Gravel, le 15 juillet 2025, épouse de Claude St-Hilaire ★
- Estelle Maltais, le 11 janvier 2026, sœur de Nicole Maltais ★
- Jean-Guy Pepin, le 22 janvier 2026, frère de Gilles Pepin ★
- Brigitte Gagnon, le 27 février 2026, belle-fille de Nicole Leblanc ★
- Nina Fecteau, le 1^{er} mars 2026, conjointe de Guy La France ★
- Patricia Hamilton, le 10 mars 2026, sœur de Jeannine Hamilton ★
- Rémi Samson, le 18 mars 2026, mari de Jeannine Plante ★
- Lyne Villeneuve, le 16 avril 2026, sœur de Jocelyne Villeneuve ★
- Monique Bisson, le 4 mai 2026, épouse de François Paiement ★

Ceux que nous avons aimés et qui nous quittent, ne sont plus là où ils étaient, mais ils sont partout où nous sommes.

Victor Hugo

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

En une journée, je peux découvrir...

Cet été, avec le prix de l'essence et les cônes orange un peu partout, les déplacements deviennent plus difficiles. Je me suis demandé si, en une journée, c'était possible de visiter ou de découvrir un endroit tout près. Voici quelques suggestions.

Le domaine Joly

En allant sur le site du Domaine Joly (<https://www.domainejoly.com/>), vous pouvez vous procurer un passeport (sous l'onglet planifier).

Le passeport donne un accès illimité au Domaine pendant ses heures d'ouverture (jardins, bord du fleuve et sentiers en forêt) et un rabais de 25 % pour deux invités (accès au Domaine seulement). De plus, une entrée gratuite est offerte sur présentation du PASSEPORT dans divers lieux, notamment les Jardins de Métis, le Musée seigneurial Fraser, le Jardin Daniel A. Séguin et le Centre d'arts Moulin La Lorraine.



Obtenez aussi un rabais de 50% sur le prix d'entrée sur présentation du PASSEPORT à la Seigneurie des Aulnaies, au Musée de la mémoire vivante, au Musée maritime de l'Islet, au Musée Marius-Barbeau et au Musée Minéro de Thetford.

Des promenades pas comme les autres



Suivez l'aventure de Marie-Louise avec le balado « Ralentis, la marée monte ! » Vous découvrirez la région de L'Islet-sur-Mer jusqu'à St-Roch des Aulnaies. Vous apprendrez des légendes (le cheval noir, le rocher Panet, la coureuse des grèves), des personnages (capitaine Bernier), des lieux (des cimetières, des lieux de transbordement pendant la prohibition) et des œuvres littéraires (Ode au St-Laurent de Gatien Lapointe). <https://www.despromenadespascommelesautres.ca/ecoute>.

Les routes de la Nouvelle-France

Explorez la Côte-de-Beaupré et la Route de la Nouvelle-France selon vos envies grâce à la carte interactive <https://routedelanouvellefrance.com/>. Téléchargez la carte sur votre portable et découvrez tout ce que la Côte-de-Beaupré a à vous offrir !



Les constellations de l'île d'Orléans

Les Constellations de l'île d'Orléans est un projet culturel et touristique de la MRC de l'île d'Orléans proposant des parcours pédestres (3 à 5 km) le long du littoral et dans les villages. Chaque balade est enrichie par l'application mobile **Littoral** (voir <https://tourisme.iledorleans.com/constellations>), qui raconte l'histoire et les légendes locales à travers les voix des résidents.

La Seigneurie de l'île d'Orléans.

La Seigneurie de l'île d'Orléans propose de grands jardins s'étalant sur près de dix hectares, dont un jardin de 75 000 plants de lavande. Aménagés avec soins durant dix ans, les six jardins de la seigneurie comptent parmi les plus beaux jardins privés du Canada.

CONSEIL SECTORIEL

Président	Michel Chatelain	presidence.areq03e@outlook.com	581-745-9067
1 ^{er} vice-président	POSTE VACANT		
2 ^e vice-présidence	André Gagnon	coachgagnon13@gmail.com	514-969-5751
Secrétaire	Nathalie Bédard	secretaire.areq03e@outlook.com	581-578-9364
Trésorière	Odette Desharnais	tresorerie.areq03e@outlook.com	581-398-1588
1 ^{re} conseillère	Hélène Garon	appoline1880@hotmail.com	418-293-4468
2 ^e conseillère	France Ferland	camleooli@gmail.com	418-623-5638

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	France Perron	perr_f@hotmail.com	
Vélo	Robert Bédard	reeroo@hotmail.ca	
	Michel Pilon	metm.pilon@videotron.ca	
Ciné-club	Gervais Soucy	soucygervais@videotron.ca	
Club littéraire	Lise Paradis	lise.par@videotron.ca	
Scrabble	Pierrette Guay		418-914-6963
Dîner 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



Si vous voulez vous inscrire par virement Interac veuillez suivre les consignes ci-dessous. Si c'est la 1^{ère} fois, vous devez ajouter le destinataire AREQCharlesbourg

1. 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.

Croissant - Conférence

2 octobre 2026

Nom: _____

No de membre: _____ Téléphone: _____

Courriel: _____

Coût: Membre: 10\$ Non-membre: 20\$

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

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

Ludothèque de Charlesbourg

La Ludothèque de Charlesbourg est une initiative de citoyens bénévoles qui unissent leurs forces et ressources pour offrir :

- Une grande collection de jeux et de jouets variés et de qualité.
- Des espaces de jeux favorisant la création de liens sociaux.

Si vous voulez agir comme bénévoles ou emprunter des jouets ou des jeux, vous êtes les bienvenus.

Pour rejoindre la Ludothèque : loisirstraitcarre.com/ludotheque
info@loisirstraitcarre.com

Chalet Maria-Goretti au 7475 avenue Paul-Comtois
 418 624-7899, poste 106

Sortie au théâtre
Mercredi, 8 juillet 2026

Date limite d'inscription
26 juin 2026

INSCRIPTION

Sortie au baseball
Mardi, 11 août 2026

Date limite d'inscription
3 août 2026

Membre: 30\$ Invité.e: 40\$

Nom: _____

Téléphone: _____

Invité.e: _____

Membre: 45\$ Invité.e: 65\$

No de membre: _____

Courriel: _____

Deux façons de s'inscrire

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

OU

Payer par virement Interac
areqinscription@hotmail.com
(donnez renseignements demandés)

Compléter et faire parvenir à:

- Sortie au théâtre: Postez à: France Ferland, 204 — 1050, boul. du Loiret, Québec, G2L 0B8.
- Sortie au baseball: Postez à: André Gagnon, 202 — 1268, Montagne des Roches, Québec, G2L 2T4.

Faire photocopie si nécessaire.

Session Automne 2026 – Etonie

du 17 septembre au 19 novembre 2026

Nom: _____

No de membre: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Invité.e: _____

Coût de l'inscription: membres: 180\$ non-membres: 200\$

Faire un chèque à l'ordre de
Charlaine Michaud

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

Date limite d'inscription
10 septembre 2026

La NON-Rentrée

Judi, 20 août 2026

Nom: _____

No de membre: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Coût de l'inscription: 48\$ Si allergies, lesquelles? _____

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

OU

Payer par virement Interac
areqinscription@hotmail.com
(Donnez renseignements demandés)

Date limite d'inscription
3 août 2026

Compléter et faire parvenir à:

Nathalie Bédard, 9267, av. de Talmont, Québec, G1G 5K4



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

