

AREQ

CSQ

Septembre 2026

COMMUNICAREQ

AREQ CHARLESBOURG 03E

Le babillard.....	2
Mot du président	3
Mot du président régional.....	4
Dossier RETRAITE	5
Rappels	6
Parlons VOYAGE - Novum	7
Retour sur les activités - Ludothèque.....	8
Retour sur la non-rentree	9
Procédure d'inscription.....	10
Brunch des retrouvailles	11
Violons du Roy	12
Monique Chabot - FLG.....	13
Quilles - Réflexion sur l'environnement....	14
Assurances	15
Pages littéraires.....	16-17
Carrefour Familles monoparentales.....	18
Dîner-conférence sur la laïcité	19
Avis de décès	20
Marche des aînés - À la recherche de	21
Journée socio-politique	22
Journée international des hommes	23
La biométhanisation démystifiée	24
Scrabble - Invitation Noël	25
Souvenirs d'été	26
Numéros importants	27
Info-postales.....	28



Photo: Raynald Grégoire

Le babillard

AGENDA

Septembre

- 1 Début de la saison de quilles
- 16 Début de l'activité Scrabble
- 17 Début de la session d'Eutonie
- 25 Première rencontre de l'Art de bien vieillir
- 30 Dîner de Lise

Octobre

- 1 Journée des aînés et Marche des aînés
- 2 Croissant-conférence (sur la biométhanisation)
- 14 Retrouvailles
- 22 Journée socio-politique & Concert des Violons du Roy
- 29 Premier 5@7 de l'AREQ
- 30 Art de bien vieillir

Novembre

- 18 Dîner de Lise
- 19 Journée des hommes
- 26 Concert des Violons du Roy + 5@7
- 27 Art de bien vieillir

Décembre

- 16 Banquet de Noël

Janvier

- 26 Dîner et conférence de Nabila Ben Youssef
- 28 Concert des Violons du Roy + 5@7

Merci!

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

Nathalie Bédard,	Madeleine Levasseur,
Gabriel Blouin,	Gaétan Matte,
Jacques Boucher,	Charlaine Michaud,
Nicole Chamberland,	Lise Paradis,
Michel Chatelain,	France Perron,
Odette Desharnais,	Hélène Proulx,
André Gagnon,	Marie Rancourt,
Pierrette Guay,	Denise Turcotte-Gauthier.

À la relecture: Nicole Leblanc, Solange Boudreau et France Ferland.

Photographies: Gabriel Blouin, Jacques Boucher, Raynald Grégoire.

Un merci tout spécial à notre éditeur: Raynald Grégoire.

Communicareq en ligne

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

presidence.areq03e@outlook.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.

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

Déjà septembre! Il me semble que l'été est encore **passé** trop vite. Malgré les incertitudes liées à la météo, nous avons pu profiter de nos activités estivales, que ce soit en famille ou entre amis, faire quelques escapades ou un plus gros voyage, donc profité de notre retraite.

Vous êtes nombreux à avoir constaté quelques modifications pour le *Communicareq* de juin: Carton plus mince, pastilles pour le garder fermé dans la poste. Ces améliorations nous ont permis d'économiser sur les coûts du papier pour l'impression et sur l'affranchissement, puisque celui-ci est au poids. Une économie suffisante pour que nous gardions cette façon de faire.

Depuis ce dernier bulletin sectoriel, il s'est passé plusieurs choses:



- Le Congrès de l'AREQ qui s'est tenu au début de juin. Vous avez été dignement représentés par une délégation de 15 membres dévoués. Les statuts et règlements ont été révisés et les orientations pour le nouveau triennat ont été adoptées. Les différentes instances les étudieront et un plan d'action sera adopté pour chaque niveau. Nous vous en reparlerons dans le prochain *Communicareq* après avoir décidé en conseil sectoriel de notre propre plan d'action. C'est lors de la soirée de gala, style tapis rouge, que, à la suite du vote des membres, c'est le cinéaste Pascal St-Gelais, représentant la Côte-Nord, qui a remporté les honneurs grâce à son court métrage Jacques et Pierre-Paul. Il reçoit ainsi une bourse de 5 000 \$, soulignant la qualité de son œuvre et l'enthousiasme qu'elle a suscité auprès du public.
- Nous vous avons invité au théâtre d'été et au baseball des Capitales. Il y a aussi eu la traditionnelle Non-Rentrée. Vous trouverez des textes sur ces activités plus loin dans ce journal.
- De son côté, votre conseil sectoriel n'a pas chômé. Il vous propose plusieurs activités, je vous invite à regarder l'Agenda en page 2 et à vous inscrire en grand nombre.

Je veux aussi souhaiter la bienvenue à Anne Rioux dans le dossier du Comité des femmes. Nathalie Bédard qui agit déjà comme secrétaire du conseil sectoriel, se charge du dossier sociopolitique.

Je vous souhaite un bel automne, pour entamer nos activités automnales, que ce soit les quilles, le ciné-club ou le club littéraire, les dîners de Lise, l'eutonie et les concerts des violons du Roy, entre autres, sans oublier la Marche des aînés du 1^{er} octobre.



Michel Chatelain

Mot du président régional



Dans quelques semaines, nous amorcerons la première année du triennat 2026-2029. Cette étape importante renouvellera notre engagement envers l'AREQ. Elle donnera aussi un nouvel élan à notre action collective.

Après une période estivale propice aux moments en famille, aux rencontres avec les enfants et aux voyages, le retour aux activités s'annonce stimulant. Il sera riche en rencontres, en projets et en occasions de faire rayonner notre solidarité.

Dans cette continuité, le congrès de juin dernier a permis à l'AREQ de préciser ses orientations pour le prochain triennat. Il a aussi tracé la voie des actions à venir. Un plan d'action en découlera au cours de l'automne. De nouvelles personnes entreront également en fonction à la suite des élections sectorielles, régionales et du conseil exécutif de l'AREQ.

Mon mandat ayant été renouvelé, j'aborde cette nouvelle étape avec enthousiasme et gratitude. J'ai très hâte de reprendre ces belles rencontres avec des personnes engagées. Elles sont animées par le désir de défendre les droits des aînés que nous sommes.

Bien sûr, ce mandat amènera sans doute certains changements. Une attention particulière sera notamment portée à la relève. Les présidences sectorielles travaillent déjà de concert avec l'instance régionale pour rejoindre les personnes plus jeunes. Elles souhaitent les impliquer davantage et les inviter à prendre part à nos activités. En unissant l'expérience, l'énergie et la volonté d'agir de chacune et chacun, nous assurerons la continuité de notre mission. Nous ferons de l'AREQ un milieu vivant, solidaire et tourné vers l'avenir.

Nous participerons également à la marche *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés*, qui aura lieu le 1^{er} octobre prochain (voir page 22). En cette année électorale québécoise, notre présence devra être forte, visible et impossible à ignorer. Les candidates et candidats devront entendre clairement nos préoccupations, notamment celles liées au pouvoir d'achat.

Soyons présentes et présents en très grand nombre.

Ensemble, affirmons notre solidarité et faisons entendre clairement notre voix.

Je vous souhaite une excellente année sectorielle et régionale.

Réjean Lemelin

ABONNEZ-VOUS À L'INFOLETTRE DE L'AREQ.

Comment?

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

Dossier RETRAITE

Voilà déjà un moment que la campagne électorale a été lancée. Connaissez-vous les engagements des divers partis envers les personnes âgées. **L'AREQ**, votre association, est déjà fort bien équipée pour interpeller les « nombreux » aspirants au poste de premier ministre. Toutefois, **nous aimerions vous associer à la démarche.**

Les prestations de la Régie des rentes du Québec (RRQ) sont indexées à chaque année; cela aide les personnes qui les reçoivent à conserver leur pouvoir d'achat au fil des ans. **Il en est de même pour la Pension de la sécurité de la vieillesse (PSV)** qui nous est versée par le gouvernement fédéral.

Pourquoi n'en est-il pas de même pour notre rente du RREGOP ?

Dans le cadre de la campagne électorale provinciale **l'AREQ** a pensé de vous outiller pour **questionner les candidats** qui se présenteront à votre porte sur les enjeux qui nous préoccupent, **nous les personnes âgées.**

Jacques Boucher

Banque de questions à poser aux candidates des élections provinciales du 5 octobre 2026

1. Le coût de la vie augmente rapidement, alors que le revenu des retraités de l'État stagne, en raison de la désindexation de leurs rentes. Reconnaissez-vous le pouvoir d'achat des retraités comme une priorité électorale?
Sous-question: Concrètement, où se situe cet enjeu dans vos priorités et votre plateforme?
2. Quelles mesures précises proposez-vous pour améliorer le revenu des personnes retraitées?
Sous-question: Pouvez-vous nommer une mesure précise que vous mettriez en place dès votre première année de mandat?
3. Que ferez-vous pour garantir un accès réel à des logements abordables et adaptés pour les personnes âgées?
Sous-question: Comment comptez-vous protéger les âgées contre la hausse des loyers?
4. Allez-vous investir dans des services publics à domicile?
Sous-question: Comment allez-vous adapter ces services aux besoins réels des âgées?
5. Quel engagement clair pensez-vous prendre dès aujourd'hui envers les personnes âgées de notre région?

PETIT CONSEIL STRATÉGIQUE

Posez des questions qui appellent des réponses précises et mesurables (« quand? », « combien? », « comment? »).

N'hésitez pas à ramener la personne candidate si elle reste vague:

Exemple: « Je comprends, mais concrètement, quelle mesure allez-vous mettre en place ? ».

RAPPELS

RENCONTRES SUR « L'ART DE BIEN VIEILLIR »

Les rencontres auront lieu les derniers vendredis des mois de septembre, octobre et novembre.

Dates: 25 septembre, 30 octobre et
27 novembre

Heure: 10 h 30 à 11 h 45

Lieu: « *Thi cam Bistro* »,
725 Boul. Lebourgneuf, Suite 105,
Québec, G2J 1S1

Coût: Gratuit

SESSION D'EUTONIE – Automne 2026

Un petit rappel pour vous préciser que le cours d'Eutonie aura encore lieu les jeudis matin de 9h30 à 11h00.

Dates: 17 septembre au 19 novembre

Lieu: Chalet des Loisirs Guillaume Mathieu,
720, avenue de Gironde Charlesbourg

Coût: 180,00 \$ pour 10 semaines

Pour l'une ou l'autre des activités, vous devez vous inscrire en contactant:

Charlaine Michaud par téléphone au 418-953-7711

Initiation au pickleball

Une initiation au Pickleball cet automne pour ceux et celles qui aimeraient se familiariser avec ce sport si populaire. Nous prévoyons 3 semaines de formation incluant une pratique supervisée. L'endroit et le jour demeurent à déterminer. Afin de réserver nos instructeurs de l'APVQ et un gymnase, nous vous demandons de manifester votre intérêt en écrivant un courriel à **Odette Desharnais** à areqinscription@hotmail.com ou à **Hélène Garon** (appoline1880@hotmail.com).



Concours de poésie

Les poètes du secteur sont invités à participer au concours organisé par le secteur Des Deux-Rives et ouvert à toute la région Québec-Chaudières-Appalaches.

Date limite: 1^{er} octobre. Détails dans le *Communicareq* de juin.

Dîners de Lise

Mercredi 30 septembre: Auberge Baker (Confirmation de réservation avant 25 septembre)

Mercredi 18 novembre: Batifol boulevard Ste-Anne (Réservation avant 13 novembre)

Détails dans le *Communicareq* de juin.

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

PARLONS VOYAGES AVEC NICOLE

« *Moi mes souliers ont beaucoup voyagé* ».

Merci. Félix

En effet, mon aventure avec l'AREQ Charlesbourg a commencé en 2005.

Comme premier projet, j'ai monté un voyage sur mesure dans les Grandes Capitales de L'Europe de l'Est pour des enseignants. D'autres ont suivi à chaque année. Quelques fois, j'ai dû les compléter pour nous permettre d'avoir le nombre nécessaire de participants.

New York, Paris, Espagne, Grèce, Tunisie, Bordeaux, Angleterre Écosse, Irlande, Barcelone, Italie, Vietnam, Prague Vienne Budapest Bratislava, Corse Sardaigne, Grand Tour d'Autriche, Chine, Portugal, Croatie, Japon.

Afin de satisfaire un plus grand nombre de participants, j'ai proposé plusieurs autres activités culturelles variées.

Les voyages font toujours partie de mes intérêts, mais je ne proposerai plus d'itinéraire précis. Je suis toujours Conseillère en voyages et rattachée à une agence. Si vous avez besoin de conseils ou d'achats particuliers, n'hésitez pas à me contacter.

Merci aux membres de l'AREQ et leurs amis pour votre confiance et votre belle participation à ces réalisations.

« *Voyager est la seule chose qu'on achète qui nous rend plus riche.* »

Anonyme

Nicole Chamberland

ncchamberland@gmail.com.

Tél.: 418 254 6298



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 d'aller sur le site novumlegal.ca ou par téléphone à 1 844-745-4714

Retour sur les activités

La sortie au théâtre de l'Île — Sirop de poteau

Le 8 juillet dernier, 41 personnes ont assisté avec plaisir à la pièce au théâtre de l'Île d'Orléans. Cette sortie estivale et la température agréable nous auront permis un beau moment pour se retrouver et fraterniser avant la présentation de cette pièce. Celle-ci nous a amené dans une chicane entre ex-conjoints et un concours du meilleur sirop d'érable ou, plutôt, de la meilleure cabane.

Sortie aux Capitales

Nous étions une trentaine d'amateurs(trices) de baseball à avoir assisté à l'éclatante victoire de nos Capitales (12-4) le 11 août dernier au stade municipal. Température parfaite, ambiance festive avec musique en direct à la terrasse, proximité des joueurs, décor enchanteur, tout y était pour une magnifique soirée de baseball. Merci à tous pour vos commentaires positifs et constructifs sur cette nouvelle activité. Merci également à toute l'équipe administrative des Capitales (spécialement à madame Tremblay et monsieur Gonthier) pour leur gentillesse, leur professionnalisme et leur efficacité.

André Gagnon

Visite au Cap Tourmente

Le 15 mai dernier une cinquantaine d'amants de la nature ont eu le privilège de goûter le confort de la Réserve nationale du Cap Tourmente.

En avant midi, des spécialistes du baguage d'oiseaux nous ont livré un atelier d'une grande richesse. La passerelle en bois du sentier Le Bois Sent-bon nous a conduit sur la berge du fleuve pour l'observation des oies blanches. Le Centre d'interprétation nous a nourri des secrets sur la vie des oiseaux et des mammifères du Québec.

En après midi, bain de patrimoine. La Grande Ferme nous révèle les secrets de l'établissement de Champlain jusqu'à aujourd'hui. La ferme établie par Mgr de Laval fournit depuis trois siècles les œuvres du Séminaire de Québec.

Saviez-vous que des millions d'oiseaux traversent nos régions au printemps pour aller nicher dans la forêt boréale.

Gaétan Matte

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

Retour sur la non-rentree

Forges du St-Maurice et prison

20 août 2026

Quelles belles activités ! Oui au pluriel... visite des Forges du St-Maurice et de l'ancienne prison de Trois-Rivières... utilisée pendant plus de 150 ans.

Nous étions 44 personnes à profiter de cette occasion mémorable.

La vie était difficile pour ces hommes et ces femmes qui travaillaient à fournir de la fonte et du fer pour créer des outils, des chaudrons, des roues de wagon ainsi que des poêles à bois. Leur espérance de vie était de 39 ans. Il y avait des marteleurs, des mouleurs, des fondeurs, des garde-fourneaux, des forgerons ainsi que d'autres métiers dont la plupart ont disparu. On y travaillait selon des horaires de 6 heures, 24 heures par jour.

C'était une communauté dont la population la plus élevée a été de 425 personnes en 1842.



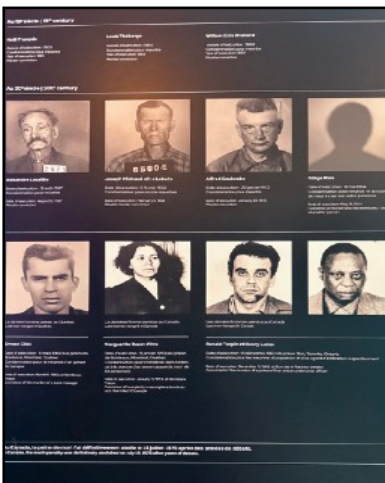
Le milieu était assez fermé puisque la compagnie fournissait le gîte et la nourriture. Il y a eu environ 52 habitations au plus fort des activités. Le salaire était payé sous forme de jetons afin que l'on ne puisse le dépenser à l'extérieur.

Selon leur métier, les gens habitaient dans un logement ou un baraquement. Les corps de logis pouvaient héberger jusqu'à 8 familles sous le même toit. Il n'y avait qu'une maison en pierre, elle abritait les administrateurs et elle servait aussi de magasin général et de réserve.

Le charbon était fabriqué sur place. Pour éviter les incendies, le charbon était chargé et transporté de nuit. Ceci permettait de vérifier la présence de charbons incandescents.

Visite de la Prison

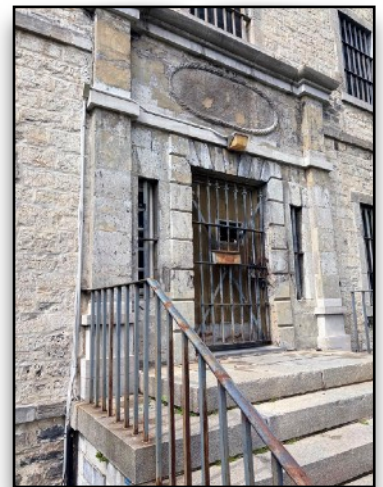
Il n'y a qu'une seule porte d'entrée à la prison et la personne qui y fait office (prendre les infos et les empreintes) est souvent la seule à savoir lire et écrire... donc, elle est mieux payée que les autres. La prison a été utilisée pendant 164 années. Sa dernière année d'utilisation étant en 1986.



Les conditions en prison étaient difficiles. Dès votre arrestation, on vous mettait en prison le temps qu'une personne juge s'il y aura condamnation ou non. Toutes les personnes en attente étaient placées ensemble dans une salle très petite avec un seul repas par jour... et un seul seau d'aisance vidé une fois par jour.

On visite les différentes cellules et les espaces communs qui étaient eux aussi très petits! Malgré que les exécutions étaient rares, on a pu voir les photos des personnes exécutées ainsi que le motif de leur condamnation (voir photo).

Gabriel Blouin



Les procédures d'inscription

Comme toute organisation, nous devons avoir des règles et des processus pour bien gérer notre fonctionnement et surtout nos activités, donc, au nom de votre Conseil sectoriel, je voudrais souligner certains éléments concernant les inscriptions à nos activités.

- Les activités sont confirmées lorsque sont fixés les dates, lieux et coûts. Si exceptionnellement, nous devons annuler une activité, les personnes inscrites seraient avisées par courriel. C'est pourquoi nous demandons votre courriel pour chaque inscription.
- Lors de votre inscription, votre numéro de membre est requis. Il nous permet de confirmer que vous pouvez bénéficier du coût membre. Le chercher dans la base de données devient chronophage surtout pour les activités populaires.
- L'inscription et son paiement se font par Interac ou par chèque par la poste. Dans le cas des chèques, ils doivent être datés de la date limite d'inscription ou avant. Ils seront déposés un peu avant ou après la tenue de l'activité. Aucun paiement sur place.
- Si un transport est prévu, il est essentiel de nous aviser si vous tenez à utiliser un autre moyen de transport. Il ne peut y avoir réduction du coût.
- Une personne inscrite qui ne peut plus participer peut se désinscrire avant la date limite d'inscription. Passé cette date, elle peut offrir son billet à une autre personne et en informer la personne responsable.
- Vous devez fournir l'information demandée (Nom de l'activité, votre numéro de membre, votre choix de menu s'il y a lieu et allergies si requis, les nom et numéro de membre de vos invités s'ils le sont, votre courriel et numéro de téléphone) dans la case de commentaire du paiement Interac ou sur papier lorsque par la poste.

Michel Chatelain, président

ANNONCE

LES NOUVEAUX 5 À 7 DE L'AREQ

Tu as le goût de socialiser et de rencontrer de nouvelles personnes retraitées en dégustant ton drink préféré. Viens te joindre à nous tous les derniers jeudis du mois à partir de 17h. La première rencontre aura lieu jeudi le 29 octobre au Dooly's de Charlesbourg, 8379 Henri-Bourassa G1G 0K3. Il n'y a pas d'inscription, seulement se présenter.

Bienvenue à tous, particulièrement à nos jeunes retraités !

Hâte de socialiser avec vous.

Les membres du conseil sectoriel.

Brunch des retrouvailles 2026



Notre brunch des Retrouvailles revient encore cette année, vous êtes toutes et tous invités.

On vous attend en grand nombre!

Quand: Mercredi le 14 octobre 2026

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

Accueil: À partir de 9 heures 20

Coût: Membres: 35.00 \$ Invités: 65.00 \$

Date limite pour l'inscription: 28 septembre 2026

INSCRIPTION

Par Interac: areqinscription@hotmail.com

Mettre dans la boîte de dialogue toutes les informations requises (votre numéro de membre, vos allergies, noms de vos invités et leur numéro de membre s'il y a lieu).

Par chèque: À l'ordre de AREQ CHARLESBOURG, daté du 28 septembre ou avant.

Postez à **France Ferland**, 204 – 1050, boulevard du Loiret, Québec, G2L 0B8, accompagné de votre numéro de membre, votre adresse de courriel, vos allergies, noms de vos invités et leur numéro de membre s'il y a lieu.



Voir procédures d'inscription, page 10

Les Violons du Roy

Plaisirs d'après-midi des Violons du Roy, saison 2026-2027.

La saison 2026-2027 des *Plaisirs d'après-midi* des Violons du Roy s'annonce tout aussi fascinante que les précédentes, et ce depuis 2012. Vous êtes invités à en prendre connaissance et à vous inscrire le moment venu pour profiter de ces moments de grâce en salle. Ces concerts sont toujours présentés à 14 h, les jeudis et un mercredi pour l'un des concerts. Voici la liste complète des concerts de la série.

Calendrier des concerts de 14 h

Jeudi 22 octobre

Fantaisies baroques

Jeudi 26 novembre

Les Indes galantes

Jeudi 28 janvierPhilippe Glass et
les Violons du Roy**Jeudi 11 février**

Le retour d'Avi Avital

Mercredi 7 avril

Sur le chemin du rêve

Jeudi 3 juin

Bach en fête

Prix de groupe pour la saison 2026-2027

Cette année, les personnes membres de l'association bénéficieront d'un rabais de 10 \$ du billet **en mentionnant leur numéro de membre**. Ce rabais sera compensé par l'AREQ 03E. Par contre, les invités devront payer le montant intégral.

	Catégorie 1	Catégorie 2	Catégorie 3
Membre	50.75\$	44.75 \$	38.75 \$
Invité	60.75 \$	54.75 \$	48.75 \$

Vous avez des questions? Il me fera plaisir d'y répondre.

Il suffit de m'appeler (418-663-7435) ou de m'envoyer un courriel (dgauthier121@videotron.ca) ou un texto (418-254-3875).

Au plaisir de vous accueillir au Palais Montcalm!

Bonne saison musicale!

Denise Turcotte Gauthier

Inscriptions par Interac ou à **Denise Turcotte Gauthier**.

Voir procédures d'inscription, page 10

Hommage à Monique Chabot



Après une campagne de financement très fructueuse sur la plate-forme *La Ruche*, la Fondation Laure Gaudreault a pu réaliser les travaux de rénovations rendus nécessaires au Manoir Laure-Gaudreault, situé sur la rue de Villers, à Québec. Ainsi, le salon et la salle à manger ont été rénovés.

En juin dernier, la Fondation a inauguré ces nouveaux locaux lors d'une réception où étaient réunis les usagers, les membres du Conseil d'administration et des partenaires, dont l'AREQ. À cette occasion une plaque a été dévoilée à l'entrée de la salle à manger, dont les travaux ont été financés entièrement par un don de Monique Chabot dans son testament.

Cette plaque se voulait un remerciement

tangible à Monique que plusieurs d'entre vous ont connue. Monique s'est impliquée, pendant plusieurs années, à la fondation Laure-Gaudreault, tant au niveau sectoriel qu'au niveau régional.

On salue l'immense générosité de Monique et son attachement pour une cause qui lui tenait à cœur.

Marie Rancourt



DONS À la FONDATION LAURE-GAUDREULT

Lorsque vous faites un don à la FLG, indiquez votre numéro de membre suivi de 03E pour que vos dons soient reconnus comme provenant de notre secteur.

La FLG tente de retourner les fonds en fonction de la provenance des dons.

Hélène Proulx

Ligues des petites quilles de l'AREQ – Saison 2026-2027

La ligue récréative de l'AREQ est composée de 30 joueurs âgés de 60 à 90 ans: 17 femmes et 13 hommes qui aiment rire et s'amuser sans aucun esprit de compétition. Les moyennes des joueurs sont assez diversifiées: elles se situent entre 88 et 190. Chaque année, de nouveaux membres se joignent à nous comme remplaçants ou joueurs réguliers, selon les disponibilités des joueurs et de la ligue.



La saison comprend 33 programmes qui se déroulent du début septembre à la fin avril. Les membres se rencontrent les mardis avant-midi à la salle AGAM située à l'intersection du boulevard Louis XIV et de la rue du Trait-Carré de Charlesbourg.

Si vous désirez venir vous amuser avec nous, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Il nous fera plaisir de vous accueillir, selon vos disponibilités et celles de la ligue.

France Perron, responsable

perr_f@hotmail.com (418) 208-5659

RÉFLEXION SUR L'ENVIRONNEMENT

L'environnement

Voici un terme générique qui aujourd'hui est employé à toutes les sauces. À force d'en entendre parler on se sent un peu déconnecté, on a l'impression que ça ne nous appartient plus, que c'est l'affaire des autres, des gouvernements et des grandes sociétés.

Attention tout cela est faux: L'environnement c'est d'abord nous, tout ce qui nous entoure et dont nous faisons partie. On nous a amené à ignorer cette réalité, à nous en éloigner.

La faune, la flore, l'eau, l'air, la terre c'est nous, nous en faisons partie. Donc, nous devons en être responsable et pour bien s'occuper, il faut apprendre à l'aimer, la respecter, la connaître .

De là l'importance de reprendre contact avec la nature. Savoir regarder, sentir, toucher et surtout être là. Il nous faut retourner vers la nature, vers nos sources de vie, redécouvrir la richesse de l'émerveillement . Recréer le lien d'amour avec notre environnement , revisiter la forêt, le fleuve, les oiseaux, recréer le lien physique.

Faites votre geste, sortez, marchez et communiquez avec votre environnement. C'est le plus beau cadeau à partager avec la nouvelle génération.

Gaétan Matte ❤️

Dossier ASSURANCES

Les nouveaux taux RAMQ au 1^{er} juillet 2026

Veuillez noter qu'un article à ce sujet sera publié dans le magazine *Quoi de Neuf* de l'automne.

Le 1^{er} juillet dernier la RAMQ a mis à jour les tarifs du régime public d'assurance médicaments. Voici les modifications apportées:

Prime annuelle

La prime annuelle, payable à Revenu Québec lors de la déclaration de revenus, passe d'un maximum de 766 \$ à **789 \$** par personne, selon le revenu familial net (augmentation de 23 \$).

Franchise mensuelle

La franchise mensuelle diminue légèrement, passant de 22 \$ à **21,25 \$** (diminution de 0,75 \$).

Coassurance

La coassurance, soit la part du coût du médicament que la personne assurée doit assumer demeure inchangée à **30 %** (statu quo).

Contribution maximale

La contribution maximale mensuelle augmente à **105,25 \$ par mois**, comparativement à 102,64 \$ l'an dernier, ce qui représente un maximum annuel de 1 263 \$ plutôt que 1 232 \$ (augmentation de 2,61 \$/mois ou 31 \$/ an).

Résumé des tarifs avant et après le 1^{er} juillet 2026

	Du 1 ^{er} juillet 2025 au 30 juin 2026	Du 1 ^{er} juillet 2026 au 30 juin 2027
Prime annuelle	0\$ à 766\$	0\$ à 789\$
Franchise mensuelle	22\$	21,25\$
Coassurance	30%	30%
Contribution maximale mensuelle	102,64\$	105,25\$
Contribution maximale annuelle	1 232\$	1 263\$

Pour plus de détails concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ:
[Assurance médicaments](#) | [Régie de l'assurance maladie du Québec \(RAMQ\)](#)



Lire, un plaisir qui se partage

Toujours dans le plaisir, pour une 23^e année, le club littéraire reprend ses enrichissantes rencontres. Vous êtes cordialement invité.e.s. à vous joindre à nous.

Dates: 28 sept. 26 oct. 30 nov. 25 janv. 2027

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:

La prof, *Freida McFadden*, 388 p.

Dans un lycée, une prof de math retrouve dans sa classe une ado qui est la cause d'un scandale arrivé l'année précédente. Excellent thriller psychologique.

Histoire de la nuit, *Laurent Mauvignier*, 635 p.

On s'apprête à célébrer les 40 ans de Marion. L'arrivée inopinée de trois hommes va perturber la fête. Un suspense psychologique admirablement bien écrit.

Le chat du jardinier, *Thomas Schlessier*, 377 p.

Roman qui permet une initiation à la poésie avec les mots de grands poètes. Un hymne à la nature, l'amitié et la vie.

Transmission: Les héritages de la Baie-James, *Annie Desrochers, Christian Quesnel*, 112 p.

Récit graphique relatant un voyage familial à la Baie James sur les traces de Paul Desrochers, conseiller politique de Robert Bourassa. Illustré avec brio par Christian Quesnel.

J'ai montré toutes mes pattes blanches je n'en ai plus, *Sylvie Laliberté*, 198 p.

L'autrice écrit à son frère décédé pour lui dire comment leur milieu familial a été perturbateur.

Lévesque / Trudeau: leur jeunesse, notre histoire, T.1, *Jean-François Lisée*, 629 p.

Cette biographie de deux rivaux exceptionnels relate l'histoire parallèle de l'enfance à leur début de jeune adulte. Ayant comme toile de fond les années Duplessis, l'auteur nous raconte des anecdotes savoureuses et surprenantes tout en nous offrant un beau cours d'histoire.

La tristesse des éléphants, *Jodi Picoult*, 656 p.

Roman très documenté sur les éléphants. Une recherche de la vérité émouvante et surprenante.

Albane, *Marie-Thérèse Dupuy*, 4 T.

Cette saga se déploie durant la guerre 39-45. Albane et son père accueillent des Juifs persécutés. Beaucoup de générosité et de solidarité pour survivre ainsi que l'implication des résistants pendant l'occupation allemande.

La liste qui a changé ma vie, *Olivia Beirne*, 352 p.

Histoire d'Amy et Georgia, deux soeurs. Cette dernière apprend qu'Amy est malade et qu'elle ne pourra terminer sa liste de vœux. Georgia s'engage à la terminer.

DJ Bambi, *Audur Ava Olafsdottir*, 198 p.

Les souvenirs entremêlés de regrets d'une personne trans. Une histoire profondément humaine qui nous touche par sa pudeur et sa tendresse. Une oeuvre empreinte de sagesse qui réussit à nous émouvoir.

L'aventure de vieillir, *Marie de Hennezel*, 152 p.

Un questionnement sur le rapport au temps, à l'âge et l'expérience du vieillissement.

Je voulais vivre, Adélaïde de Clermont-Tonnerre, 480 p.

Fiction historique qui réhabilite la réputation de la Milady des Trois Mousquetaires d'Alexandre Dumas. Beaucoup de péripéties et de rebondissements fidèles à l'oeuvre originale avec une touche féministe. **Prix Renaudot**.

Hotline, Dimitri Nasrallah, 376 p.

Histoire d'une mère libanaise qui émigre à Montréal avec son fils de 8 ans pour fuir la guerre. Muna est un bel exemple de courage, de résilience et persévérance pour réussir son intégration. Magnifique roman touchant, rempli d'humanité.

Les yeux de Mona, Thomas Schlessier, 484 p.

Mona, 10 ans, est menacée de perdre la vue. Son grand-père l'amène au musée un après-midi par semaine pour lui remplir la tête de beautés. Ils partagent leurs impressions devant chaque tableau (inclus dans le livre).

Le livre du réconfort, Matt Haig, 253 p.

Livre de chevet pour se donner du courage ou pour un regard neuf sur sa journée. Une possibilité de créer son propre plan de réconfort.

Les piliers de la mer, Sylvain Tesson, 211 p.

Autour du monde, des sentinelles de roche se dressent par milliers devant les falaises côtières. L'auteur décrit admirablement ces fameux stacks qu'il a escaladés au péril de sa vie.

On ne le dira pas à nos enfants, Sophie Laurin, 224 p.

Réussite d'un couple sexagénaire toujours amoureux qui, malgré les aléas de la vie, est parvenu à se choisir et s'épanouir.

Le barman du Ritz, Philippe Colin, 412 p.

Frank Meir, célèbre barman parisien juif et ancien combattant, sert des officiers allemands de la Gestapo pendant l'Occupation tout en cachant un lourd secret.

Lise Paradis, pour le club littéraire



La petite bonne,

Bérénice Pichat

La rivière sans repos,

Gabrielle Roy

Partir vers soi,

Lily Gaudreault

La somme de nos vies,

Sophie Astrabie

La maison vide,

Laurent Mauvignier, prix Goncourt

Kolkhoze,

Emmanuel Carrère, prix Médicis

Albane,

Marie-Thérèse Dupuy

**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 oeuvre 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.

Carrefour familles monoparentales – 50^e anniversaire



En septembre dernier j'ai été invitée à la célébration du 50^e anniversaire du Carrefour. Je vous relate la petite et la grande histoire de cette organisation.

C'est en 1975 que cette organisation a vu le jour à Charlesbourg. Sa fondatrice, Mme Yolande Dumontier, vivait alors personnellement une séparation. C'était une époque où la monoparentalité était un sujet tabou et madame se souvient même qu'on la fuyait.

Premier objectif: regrouper ces mères seules afin de briser l'isolement et affronter la désorganisation. Suite à ce premier pas, une aide concrète devait se manifester par la naissance de l'aide alimentaire et vestimentaire pour celles qui en avaient le plus besoin.

Tout en maintenant cette structure, Mme Dumontier s'engageait davantage et s'impliquait grandement dans son milieu pour favoriser la venue de maisons d'hébergement et de coops d'habitation. Elle s'est engagée dans les luttes pour les gardes partagées et

aussi pour ce grand dossier des paiements des pensions prises à la source. L'humanité et surtout la dignité auront été les grandes valeurs qui l'auront guidée dans son cheminement.

Au fil du temps bien des services se sont ajoutés à ceux offerts à l'époque. Mentionnons les dépannages d'urgence comme les interventions possibles en rencontres individuelles ou en accompagnement au tribunal. Évidemment, les services d'accueil et d'écoute existent toujours.

Des ressources matérielles se sont greffés au cours des ans:

- la dentisterie (aide gratuite) avec la collaboration des étudiantes dentistes de l'Université Laval;
- le relais-couche;
- le programme d'accès à la culture offrant des billets gratuits pour des concerts, de la musique et du théâtre;
- le projet retour à l'école, en août, où on remet des cartes cadeaux pour les fournitures scolaires.

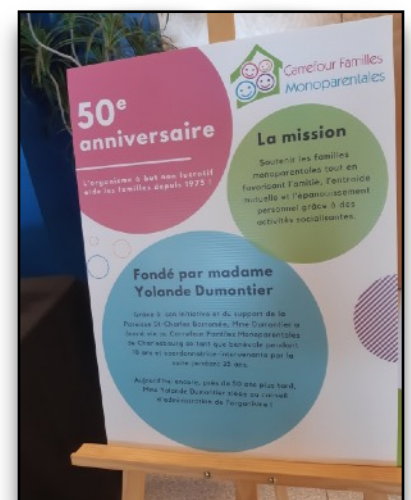
En 2026 18% des usagers sont des hommes.

La réussite de toute cette grande organisation repose maintenant sur l'équipe de Mmes Marie-Josée Racine (directrice), Cynthia Grondin (organisatrice communautaire) et Nathalie Lamarre (adjointe administrative), assistées de nombreux bénévoles, de partenaires et d'un Conseil d'Administration. Soulignons que le Carrefour a reçu l'an dernier, un prix de la Fondation Isadora Duncan (reconnue par l'ONU) lors d'une rencontre mondiale.

50 ans plus tard, Carrefour demeure refuge et phare pour les familles, suscitant joie et espoir dans les moments de noirceur !

Une mission tellement importante à travers le temps, une mission essentielle qui ne s'est pas départie de ses valeurs et qui compte toujours sur ses partenaires, dont nous sommes, par la Fondation Laure Gaudreault.

Hélène Proulx, responsable du dossier FLG



Dîner -Conférence sur la laïcité

Par Nabila Ben-Youssef

Le 26 janvier 2027

À l'hôtel Québec Inn,

7175, Boulevard Wilfrid-Hamel Ouest Québec G2G 1B6

Une activité réalisée pour les secteurs Deux-Rives et Charlesbourg

Nabila Ben Youssef est québécoise d'adoption, d'origine tunisienne. Elle commence sa carrière de comédienne au théâtre en Tunisie en 1986. Après une tournée en France avec la coproduction théâtrale franco-tunisienne *Les Troyennes*, elle visite le Québec en 1995 et décide de s'y installer. En 2001, Nabila s'inscrit à l'École nationale de l'humour et se démarque par ses propos engagés dès son premier spectacle solo *Arabe et Cochonne Bio*.

Son deuxième spectacle *Drôlement Libre* lui vaut deux nominations, une à l'ADISQ et une au Gala Les Olivier. On la voit également à la télévision dans plusieurs séries populaires, dont *Antigang*, *Stat*, *Indépendable*, *Avant le crash*, *Alertes*, *Les Beaux malaises*.

Connue pour sa défense de la laïcité, son engagement contre l'intégrisme et son attachement aux droits et libertés des femmes, Mme Ben Youssef s'est vu décerner l'année passée le grand prix de la laïcité de la part du Rassemblement pour un Pays Souverain (RPS).



L'idée de cette conférence a germé en réaction au procès contre la loi 21 sur la laïcité de l'État en 2025. Sachant qu'au Québec, la sortie de la religion des affaires publiques date de plus d'un demi-siècle, elle était estomaquée de voir 18 organismes et particuliers contester une loi adoptée démocratiquement et soutenue par la grande majorité des Québécois. Son choix d'émigrer au Canada étant basé en grande partie sur cette valeur fondamentale de la démocratie, il est

primordial pour elle de la promouvoir. Dans cette conférence, Nabila présentera, avec sa fougue et son humour satirique, sa vision de la laïcité à travers sa propre expérience.



HORAIRE DE LA JOURNÉE

11 h 30	Accueil
12 h 00	Dîner
13 h 30	Conférence suivie d'une période de questions
15 h 00	Fin de l'activité

DÎNER — MENU

Choix 1

Filet de porc sauce aux deux moutardes avec purée de pommes de terre et légumes

Choix 2

Saumon farci aux poireaux sauce à l'aneth avec riz et légumes

Choix 3

Linguine carbonara sauce crémeuse au vin blanc, bacon et échalotes vertes

Allergies: _____

Coût

Membre: 25 \$

Non-membre: 45 \$

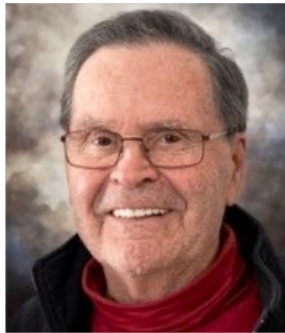
Inscription

Par Interac: areqinscription@hotmail.com

OU par chèque: à l'ordre de AREQ – Charlesbourg 03E et faire parvenir à Marie Rancourt 4163 rue d'Estrées, Québec, G2A-3R4 en donnant tous les renseignements demandés dont votre choix de plat principal.



Décès



Camille Gagné ★
20 mars 2026



Hélène Boudreau ★
12 mai 2026



Jean Boutin ★
4 janvier 2026



Marcel Allaire ★
12 juillet 2026



Lucienne Moreau ★
15 juillet 2026

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

- Marguerite Bourgeois, le 3 avril 2026, mère de Réal Allard ★, autrefois conseiller au SERQ
- Louise T. Papillon, le 18 avril 2026, mère de Louise Papillon ★
- Colette Paré, le 22 mai 2026, sœur de Pierrette Paré ★
- Irène Desbecquets, le 19 juillet 2026, mère de Diane Lapointe ★
- Louis Villeneuve, le 15 août 2026, frère de Annette Villeneuve ★

*Chacun de nous quitte la vie avec le sentiment qu'il vient à peine de naître.
Épicure*

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

Marche du 1^{er} octobre

Le **1er octobre 2026** marquera la sixième édition de la *Marche pour le mieux-être des personnes âgées*.

Cette année, l'événement revêtera un caractère tout particulier, puisqu'il se tiendra à la fin de la **période électorale provinciale**.

Ce sera sans contredit **un moment privilégié pour les membres de l'AREQ** de se faire voir et, surtout, de se faire entendre. Dans ce contexte, notre présence pourra contribuer à sensibiliser le futur parlement à l'importance de prendre soin des personnes retraitées et de reconnaître la détérioration constante de leurs conditions de vie. De plus, des escouades seront nécessaires, et ce dans tous les secteurs, afin de sensibiliser les futurs députés à notre cause.

Des précisions seront communiquées ultérieurement concernant les modalités de cette manifestation ainsi que les moyens de faire valoir nos droits et nos demandes afin de vieillir dignement dans la société d'aujourd'hui. Les conditions de retraite seront à l'ordre du jour sûrement.

Habituellement, l'événement se déroule aux abords du parlement, dans des conditions adaptées et sécuritaires pour toutes et tous. Les personnes à mobilité réduite pourront demeurer sur place si elles le souhaitent. Une boîte à lunch vous est servie sur place.

D'autres renseignements seront transmis lorsque les détails seront connus. Les dernières années, nous avons un autobus avec les participants des secteurs de Charlevoix et Beauport-Côte-de-Beaupré au Home Dépôt Lebourgneuf.

Nous vous invitons donc à réserver cette date et à vous joindre à nous pour faire entendre notre voix.

Votre présence est importante: soyons nombreux à nous mobiliser !

Inscriptions par courriel à presidence.areq03e@outlook.com avant le 20 septembre.

Personne recherchée

Nous cherchons:

Un membre qui a le goût de s'impliquer dans son association;

- une personne qui veut joindre une équipe déjà engagée;
- quelqu'un qui n'a pas nécessairement de compétences particulières mais est disposé à donner un coup de main et partager ses connaissances;
- un être qui aimerait faire sa part;

Pour compléter notre conseil sectoriel.

N'hésitez pas à en parler aux 6 membres du conseil dont les coordonnées apparaissent dans ce journal.

Activité régionale sociopolitique

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique.

Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental.

22 octobre 2026

1^{re} conférence

Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien avec Caroline Caron



La conférence est interactive, vulgarisée et bienveillante, appuyée sur des notions scientifiques accessibles et surtout sur des outils concrets applicables au quotidien, loin des tendances des réseaux sociaux.

- Le sommeil chez les retraités: comprendre les changements naturels avec l'âge.
- Les siestes: quand, combien de temps et pour qui?
- Les tempos de la journée: énergie, fatigue et respect du rythme biologique.
- L'impact du stress, des émotions et du mental sur la qualité du sommeil.
- La médication: mieux comprendre ses effets sur le corps, le sommeil et la mobilité.
- Le rôle essentiel du mouvement et de la mobilité pour mieux dormir.
- L'importance du lien social, du couple et de la famille dans l'équilibre global.

Séance pratique – Yoga sur chaise

À la suite de la conférence, une séance de yoga sur chaise sera offerte afin de:

- Mettre en pratique les notions abordées.
- Améliorer la mobilité articulaire en douceur.
- Favoriser la détente du système nerveux.
- Soutenir la respiration et la conscience corporelle.

MENU — Dîner

Choix #1

- Osso bucco de porc,
- Gremolata
- Purée de pommes de terre et légumes de saison

Choix #2

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

Choix 3

- Filet de morue en croûte d'herbes,
- Sauce aux tomates fumées et risotto

Dessert du jour
Café, thé ou infusion

2^e conférence

Musique et musicothérapie des alliées du vieillissement avec Caroline Tremblay



Cette conférence mettra en lumière les effets concrets de la musique et de la musicothérapie dans le quotidien des personnes retraitées. Avec des exemples vécus et des données probantes, elle démontrera comment la musique peut favoriser le bien-être, la mémoire et le lien social.

La musique devient ici un outil puissant pour soutenir l'autonomie, l'expression et la qualité de vie.

Claire Bélanger

Responsable du comité sociopolitique

Date: 22 octobre 2026

Lieu: Québec Inn
7175 Boul. Wilfrid-Hamel Ouest
G2G1B6

9 h 00 Inscription

9 h 30 début de la rencontre

Coûts: Membre: 25 \$
Non-membre: 45 \$

Date de fin de l'inscription
6 octobre 2026

Par Interac ou par chèque posté à
Nathalie Bédard, 9267 Talmont,
Québec, G1G 5K4



Nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
Journée internationale des Hommes (JIH 2026)
« Prendre soin de soi et des autres »

Jeudi, le 19 novembre 2026

Hôtel Québec Inn, 7175 Boul. Wilfrid-Hamel Ouest, Québec

9 h 30 à 10 h 30 1^{ère} Conférence: « Les 5 étapes pour faire de la vie sa vie »



Martin Larocque

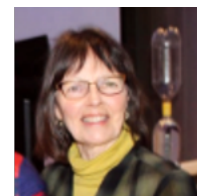
Comédien - Conférencier

- Règles à suivre pour se choisir
- Vivre avec ses limites
- Accepter de ne pas être parfaits
- Se garder du temps pour soi, etc.

10 h 30 à 10 h 50 Pause

10 h 50 à 11 h 50 2^e Conférence: « Le cancer foudroyant de la prostate »

- Annonce du cancer de la prostate ;
- Réaction à cette annonce ;
- Démarches médicales à accepter et à vivre ;
- Répercussions de ce cancer, auprès de la famille et des autres;
- Aider les hommes qui vivent cette expérience, etc.



Lise Éthier

(secteur Beauport -
Côte-de-Beaupré)

A accompagné son époux
dans la maladie.

12 h 00 Conclusion de notre activité

- Remerciements du président régional.
- Salutations et au revoir.

12 h 15 Dîner

MENU — DÎNER

Choix #1

- Sauté de poulet au cari,
- Chutney de mangues sur riz au jasmin et pain Naan.

Choix #2

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

Choix 3

- Brochette de bœuf mariné,
- Pommes de terre grelots confites au gras de canard et légumes de saison.

Dessert du jour Café, thé ou infusion

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin

Président régional

Lieu: Québec Inn **Date:** 19 novembre 2026
 7175 Boul. Wilfrid-Hamel Ouest
 G2G1B6

Coûts: Membre: 25 \$ Non-membre: 45 \$

Date de fin de l'inscription: 2 **novembre 2026**

Par Interac ou par chèque posté à

André Gagnon

202 — 1268 de la Montagne des Roches,
 Québec, G2L 2T4

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? 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 !

Par Interac ou par chèque à **Marie Rancourt**, 4163 rue d'Estrées, Québec, G2A 3R4

Le Diplôme avant la Médaille (DAM)



Le Diplôme avant la Médaille (DAM) recherche plus de 300 tuteur.ices bénévoles.

Chacun.e accompagnera 2 élèves du secondaire, 1heure 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

Club de Scrabble

Le club de Scrabble reprendra ses activités
le mercredi 16 septembre à 9 h 30
aux Loisirs du Plateau,
8815 av. Jean-Paquin à Charlesbourg.

La session d'automne se terminera le 2 décembre. La contribution demandée est de 20 \$ payable à la première rencontre.

Il est à noter que, lors de nos rencontres, nous jouons une partie de Scrabble duplicate, c'est-à-dire que tous les joueurs jouent, sur leur propre jeu, les mêmes lettres au même moment, ce qui élimine le facteur chance d'avoir de bons ou de mauvais tirages. Si vous savez jouer au Scrabble, il est facile de s'habituer à cette formule. Vous devez donc apporter votre jeu de scrabble avec toutes les lettres.

Madame Monique Sabourin, une passionnée du Scrabble duplicate, anime avec brio les parties qui se déroulent dans la bonne humeur, le plaisir de partager entre amies et la découverte de mots nouveaux.

Pour vous inscrire ou avoir plus d'information, vous pouvez communiquer avec **Pierrette Guay** au 418 914-6963 ou par courriel pierrette.guay.99@videotron.ca

NOËL

Chers membres,

Nous avons entendu les doléances de certains d'entre vous et après consultation autour de nous, les membres de votre conseil sectoriel ont décidé avec grand plaisir de perpétuer la tradition d'un souper de Noël sous la forme d'un banquet.

Nous vous invitons à réserver votre soirée du 16 décembre. Nous vous préparons peut-être une surprise.

Les précisions vous parviendront par courriel plus tard.

Michel Chatelain, Président



Souvenirs d'été



Photos

Raynald Grégoire



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	Anne Rioux	anne_rioux@live.ca	
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	Nathalie Bédard	secretaire.areq03e@outlook.com	

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	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	
AREQ-CSQ (national)		info@areq.lacsq.org	418-525-0611

INFORMATIONS PRATIQUES

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



AREQ Charlesbourg 03 E
1200 av. Rabelais,
Québec, QC
G1H 4L3

