



NOUVEL ENVOL

Secteur Louis-Fréchette - Région Québec-Chaudière-Appalaches

Décembre 2025

SOMMAIRE

Paiement par Interac.....	p. 2
Tableau des activités.....	p. 2
Sociopolitique.....	p. 3
Assurances.....	p. 4
Fondation L.-Gaudreault.....	p. 5
Environnement.....	p. 6
Invitation artistes/artisans.....	p. 7
Changement d'adresse.....	p. 7
Activités à venir.....	p. 8-10
Carnet voyages.....	p. 11
Retour sur les activités.....	p. 12-15
Mot de Lucette Tanguay.....	p. 16
Mot de la responsable du Nouvel Envol.....	p. 16
Solutions du quiz.....	p. 16
Mot de Ginette Ash.....	p. 17
Coupons-réponse.....	p. 18,19
Quiz sur les chansons.....	p. 20
Nécrologie.....	p. 21,22
Informations utiles.....	p. 23,24

Joyeuses Fêtes

L'année 2025-2026 est une année de congrès à notre association. Ce congrès aura lieu à Lévis, au Centre des Congrès les 8, 9, 10 et 11 juin 2026. On y fera l'élection des cinq membres du conseil exécutif (CE) et l'expérience d'un congrès sans papier.

Dans notre secteur, il y aura aussi des élections : 2^e vice-présidence, secrétariat, 2^e conseillère ou conseiller et présidence. Les postes sont ouverts à tous les membres et, le plus difficile à combler semble être celui de la présidence.

Pourtant, **la présidence est un poste essentiel**. Sans présidence, pas d'allocations (\$) et la possibilité de la disparition du secteur tel qu'on le connaît. Il peut même y avoir fusion avec un autre secteur. Heureusement, nous avons d'excellents secteurs voisins : Montmagny, Saint-Georges-de-Beauce, Québec. Cependant, pour participer aux activités, la distance serait plus grande et un pont souvent très long à atteindre. **Pour la survie de notre secteur, il nous faut une personne à la présidence.**

À Louis-Fréchette, occuper le poste de présidence c'est avant tout faire partie d'une équipe d'exception, expérimentée. Le travail est déjà bien préparé à l'aide de canevas détaillés. C'est une expérience enrichissante, un beau défi, une façon d'avoir une retraite productive.

Le rôle de la présidence : travailler en équipe avec le conseil sectoriel (CS), représenter le secteur au conseil régional (CR) et au conseil national (CN). La partie la plus agréable est sans doute la préparation en équipe des activités pour les membres de notre secteur et la participation, dans la mesure du possible, à ces activités. Ça reste une occupation bénévole avec le droit de s'absenter au besoin et même de démissionner si nécessaire.

Il nous faut une personne à la présidence. À vous de réfléchir, d'en parler autour de vous. Lors de l'assemblée générale du secteur (AGS), nous allons nommer seulement les personnes qui auront rempli leur feuille de candidature, il n'y a aucune pression sur place.

À qui la chance d'être élu(e) à la présidence ou à un des postes en élection?

On attend vos candidatures. Occuper la présidence à Louis-Fréchette, c'est un privilège.

Nicole Talbot, présidente

PAIEMENT PAR INTERAC

Il est maintenant possible de vous inscrire aux activités en utilisant « INTERAC » (ACCESD Desjardins) à lisepatoine@telus.net en utilisant la question de sécurité suivante :



- * « Comment s'appelait notre fondatrice? »
- * Réponse : « **Laure** »

Après avoir effectué votre paiement, afin de compléter votre inscription :

- * Faire parvenir un courriel à : lisepatoine@telus.net en indiquant le **nom et prénom de chaque personne inscrite** en spécifiant si celle-ci est membre ou non-membre.
- * Indiquer également votre **numéro de téléphone**.

Nous vous prions de vous inscrire pour **une seule activité à la fois** en respectant le délai prévu.

Nous espérons que cette nouvelle procédure facilitera votre inscription.

Au plaisir de vous accueillir à nos activités!

Les membres du conseil sectoriel

Pour plus d'information concernant la procédure à suivre pour faire un virement INTERAC, consulter le lien suivant : <https://www.desjardins.com/qc/fr/comptes-services/virement-interac.html>



TABLEAU SYNTHÈSE DES ACTIVITÉS

HIVER / PRINTEMPS 2026

(À découper et conserver)

ACTIVITÉ	DATE DE L'ACTIVITÉ	DATE LIMITE D'INSCRIPTION	PARTICIPE
Quilles et repas	Mercredi, 21 janvier	Mercredi, 7 janvier	
Ski de fond	Lundi, 16 février	Lundi, 2 février	
<i>Journée des femmes***</i>	Vendredi, 6 mars	Vendredi, 20 février	
Cabane à sucre	Jeudi, 2 avril	Jeudi 19 mars	
Salon des loisirs créatifs	11 et 12 avril	-----	
<i>Environnement***</i>	Mercredi, 22 avril	Mercredi, 8 avril	

*** Les activités en italique sont des activités régionales

SOCIOPOLITIQUE

Lors de la journée régionale du 23 octobre dernier, nous avons assisté en avant-midi à deux conférences très intéressantes.

1^{ère} conférence :

Monsieur Jérémie Côté, notaire et chargé d'enseignement à l'Université Laval, a traité des aspects légaux et financiers en fin de vie et en cas d'incapacité.

Les grands thèmes abordés :

- Sortes de testaments : olographe, olographe avec témoin et le plus sécuritaire, testament notarié;
- Les legs particuliers (bijoux, tableaux, collection, argent, etc.);
- Les problèmes s'il n'y a pas de testament.



Les autres thèmes :

- Droits matrimoniaux (mariage, union de fait, union parentale);
- Succession;
- Soins en fin de vie;
- Droits et obligations en cas d'incapacité.

2^e conférence :

Monsieur Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ, a démystifié l'intelligence artificielle (IA). Il nous a fait connaître, à l'aide d'exemples, les services possibles et très utiles pour les personnes âgées.

Par exemple, pour une personne seule dans sa maison ou son appartement :

- Télésurveillance;
- Capteur de mouvement (chute);
- Rappel pour la prise de médicaments;
- Assistance vocale;
- Façon de briser l'isolement, etc.

S'il faut rester vigilant avec l'IA, ce n'est pas à cause de la technologie mais de l'usage que l'on en fait.



En après-midi, monsieur Frédéric Matte nous a offert, en chansons, quelques grands classiques qui nous ont rappelé de bons souvenirs.

Jacques Olivier, comité sociopolitique

ASSURANCES ET RETRAITE

Retraite Québec (autrefois CARA)

La personne conjointe survivante du conjoint ou de la conjointe membre de l'AREQ à la retraite, a droit à :

1. La prestation de décès de la Régie des rentes du Québec;
2. La rente de personne survivante de la Régie des rentes du Québec;
3. La demi-pension du REGOP, RRE, RRCE, RRF;
4. La prestation d'assurance vie payable en vertu du régime collectif d'assurance offerte aux membres de l'AREQ, le cas échéant;
5. Le maintien des protections d'assurance maladie et d'assurance vie détenues par la protection familiale de la personne retraitée avant son décès.

Questions :

1. Avez-vous un testament notarié?
2. Avez-vous un mandat d'inaptitude?
3. Est-ce que vos proches savent où trouver les éléments qui composent votre patrimoine?
4. Est-ce que vos proches connaissent les protections en assurance que vous avez à l'AREQ?
5. Est-ce que vos proches connaissent les coordonnées de l'AREQ?
(418 525-0611)
6. Est-ce que vos proches connaissent le nom de notre conseillère en assurances à l'AREQ?
(Madame **Johanne Freire**)
7. Est-ce que vos proches ont la possibilité de lire le Nouvel Envol?
8. Est-ce que vos proches connaissent le site de l'AREQ 03G où se trouvent les renseignements utiles à la retraite et particulièrement sur nos assurances?

(louisfrechette.areq.lacsq.org)

Bonne santé,

Nicole Talbot,
comité des assurances et de la retraite



FONDATION LAURE-GAUDREAU



Comme à l'habitude, en cette période automnale, nous sommes en mode collecte de fonds en ce dernier tournant de l'année.

À la fin d'octobre nous avons amassé près de 1000 \$. Cet argent a été recueilli grâce aux dons du secteur, aux dons personnels envoyés directement à la Fondation et aux dons des participants lors des activités, sans oublier les tirages moitié-moitié.

Pensons aux personnes âgées dans le besoin, aux proches aidants et aux personnes pour qui l'aide alimentaire est une nécessité. C'est pour tout cela que vos dons sont si importants (reçu pour fins fiscales pour tous les dons de plus de 15 \$).

Pour faire un don vous pouvez :

1. Aller sur le site Internet de la FLG (fondationlg.org) et faire un **don en ligne**. Pour se faire, cliquez sur le rectangle vert « **Faire un don** ». Puis, sélectionnez un des choix suivants :
 - **35 \$ pour 35 ans ou campagne annuelle.**
 - Entrez ensuite le montant de votre don.
 - Dans le rectangle « **Commentaire accompagnant votre don** », inscrivez « **Don pour le secteur 03G** ».
 - Cliquez sur **Régions**. Dans le menu déroulant, choisissez **03 Québec-Chaudière-Appalaches** et inscrivez-y à nouveau le montant de votre don. Effacez le **montant au National** (case 11).
 - Il vous reste à compléter les étapes suivantes pour terminer l'envoi de votre don.
2. Ou faire un **don par chèque**; joindre le formulaire et poster le tout à l'adresse suivante :
Fondation Laure-Gaudreault, 320, rue Saint-Joseph Est, Bureau 100, Québec (Qc) G1K 9E7

Pour le formulaire, vous pouvez utiliser celui ci-dessous ou le faire imprimer à partir du site de la Fondation ou du site Internet de l'AREQ Louis-Frédette.

Robert Hins, responsable de la FLG de notre secteur



Votre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes :

☐ devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)
 ☐ faire un don
 ☐ vous procurer nos cartes de condoléances (10 \$)

Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom		Région
Adresse		
Ville	Code postal	Téléphone
☐ Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)		\$
☐ Faire un don au montant de: _____ \$		\$
☐ Achat de _____ carte(s) de condoléances (10 \$ / unité)		\$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.		Total: \$

QUI L'EUT CRU!

Notre Québec, un des plus grands réservoirs d'eau potable au monde, a connu cet automne une sécheresse en bonne et due forme. On pensait que la sécheresse ne survenait que dans les pays du sud!

Si nous nous sommes réjouis du beau temps qui a perduré en août et septembre, il nous faut constater qu'il a causé bien des maux de tête autour de chez nous. Dans certaines régions du Québec, nos agriculteurs ont perdu une partie importante de leur récolte. Le niveau d'eau de nos lacs et de nos rivières a tellement descendu, que les plaisanciers ont eu de la misère à récupérer leurs embarcations dans les marinas. Même le Saint-Laurent a dû être renfloué, car les cargos ne passaient plus sans alléger leurs cargaisons, entraînant des retards et des pertes de revenus qui se font maintenant sentir sur nos marchés.

Les citoyens qui dépendent de puits artésiens pour leur consommation d'eau, ont dû se faire livrer de l'eau ou creuser de nouveaux puits. En ville, ça n'a pas été plus facile. Certaines municipalités ont craint de voir leur prise d'eau rejoindre la surface, causant ainsi de la contamination. Elles ont dû restreindre la consommation de leurs habitants ou les obliger à faire bouillir l'eau pour qu'elle reste potable. Et il ne faut surtout pas penser que les pluies diluviennes qui se sont abattues sur nous à quelques occasions ont pu aider; les précipitations soudaines et abondantes ruissellent et n'atteignent pas la nappe phréatique. À certains endroits, on a même eu droit à des vols d'eau nécessitant de cadenasser les bornes fontaines.

Incroyable me direz-vous! Alarmiste? Même pas.

Je n'ai pas voulu vous assommer avec les chiffres qui le démontrent, mais tout ce que j'avance dans cet article est vérifiable. Vous pouvez, pour le faire, visiter le site de l'organisme « [Eau Secours](#) » entre autres. Le [ministère de l'Environnement](#) aussi annonce que cette situation risque de se reproduire de plus en plus intensément et de plus en plus souvent à cause des changements climatiques.

Que faire alors en tant que simple citoyen?

Prendre conscience que cette magnifique ressource qu'est l'eau n'est pas inépuisable et en prendre soin en modifiant certaines de nos habitudes.

Chaque petit geste compte, à nous d'y voir!

Claire Morency pour le comité sur l'environnement



Invitation

Salon des loisirs créatifs 2026

Artistes et artisans,

Vous n'avez jamais participé à l'exposition « Salon des loisirs créatifs » et vous désirez y exposer vos œuvres; nous vous encourageons à tenter l'expérience.

La diversité artistique enrichira notre salon : peinture, bijoux, broderie, artisanat, tissage, vitrail, sculpture, et plus...

Donnez votre nom à Christine Fortin **avant le 10 mars 2026**

Tél. : 418 833-8159

Courriel : cricrifor@hotmail.com



Bienvenue dans le groupe des exposants!



Nous vous rappelons qu'il est **TRÈS IMPORTANT** de nous communiquer toute modification de vos coordonnées : **adresse**, **numéro de téléphone** ou **adresse de courriel** afin que les informations vous concernant soient à jour pour recevoir le bulletin Nouvel Envol et la revue Quoi de neuf.

Pour ce faire, vous devez communiquer avec l'AREQ : **418 525-0611** ou info@areq.lacsq.org.

L'AREQ nous transmettra les informations et ainsi, nous pourrions rester en CONTACT avec vous.

ACTIVITÉS HIVER - PRINTEMPS 2026

- **L'inscription est obligatoire en tout temps et sera effective à la réception de votre paiement.** Il est essentiel de **respecter la date limite prévue** pour vous inscrire tout en tenant compte du délai postal. **Aucun paiement ne pourra être effectué à l'entrée.**
- Vous pouvez vous inscrire à plus d'une activité à la fois; placer vos coupons-réponse dans la même enveloppe, mais **faire un chèque pour chaque activité.**
- Vous pouvez toujours vous inscrire par **INTERAC** en suivant les procédures indiquées dans le texte de la page 2 du présent bulletin.
- Les coupons-cadeau sont valides en tout temps et transférables à la personne de votre choix.

Quilles et repas		Mercredi, 21 janvier 2026 (Si tempête, reporté au mercredi, 28 janvier)
Lieu : Boule-O-Drome , 44, rte du Président Kennedy, Lévis (entrée par la rue Pie X)		
Accueil : 8 h 30	Quilles : 9 h	Repas : 11 h 30
Coût membres :	Quilles : 12 \$	Dîner : 20 \$
Coût non-membres :	Quilles : 18 \$	Dîner : 30 \$
Inscription obligatoire : Louise Guay avant mercredi 7 janvier 2026		
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2		
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		
Nombre de places limité : la priorité sera donnée aux inscriptions reçues et payées à l'avance		
Vous formerez vos équipes sur place (Maximum 4 personnes par allée)		

Coupon-réponse



Quilles et repas

Mercredi, 21 janvier 2026

Lieu : Lieu : **Boule-O-Drome**, 44, rte du Président Kennedy, Lévis (entrée par la rue Pie X)

Coût (quilles) : **12 \$** pour les membres **18 \$** pour les non-membres

Coût (dîner) : **20 \$** pour les membres **30 \$** pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____ Petites quilles ☐ Grosses quilles ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____ Petites quilles ☐ Grosses quilles ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant mercredi, 7 janvier 2026**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2 ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca

Ski de fond		Lundi, 16 février 2026 (Si tempête, reporté au mardi 17 février)	
Lieu : Club Bord de l'eau , 96, rte Kennedy, Saint-Henri			
Accueil : 9 h 30		Dîner : 12 h	
Coût : 5 \$ (ski, raquette ou marche dans les sentiers). Gratuit pour les membres du Club			
Inscription obligatoire : Claude Couture avant lundi, 2 février 2026			
Repas chaud (dîner) : Bouillon, lasagne ou pâté au poulet, salade, pain et dessert			
Coût pour le dîner :		15 \$ pour les membres	25 \$ pour les non-membres
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2			
N.B. : Vous pouvez apporter votre lunch et le déguster au chalet. S'il y a tempête, l'activité sera remise au lendemain. Veuillez noter votre numéro de téléphone sur votre coupon-réponse.			
Préciser votre <u>choix pour le repas</u> lors de votre inscription			Coupon-réponse : p. 18

Journée internationale des femmes		Vendredi, 6 mars 2026	
Lieu : Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec			
Inscription : 8 h 30		Dîner : 12 h	
Coût : 25 \$ pour les membres		Coût : 45 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant vendredi, 20 février 2026			
Conférencières à déterminer.			
Pour plus d'information, consulter notre site Internet : louisfrechette.araq.lacsq.org			
Chèque à l'ordre de AREQ 03G. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca			Coupon-réponse : p. 18

Cabane à sucre		Jeudi, 2 avril 2026	
Lieu : Érablière du Cap, 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas			
Accueil : 11 h		Dîner : 12 h	
Tire en après-midi	Animation musicale	Service de bar	Tirage moitié-moitié
Coût : 30 \$ pour les membres		Coût : 40 \$ pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant jeudi, 19 mars 2026			
Chèque à l'ordre de AREQ 03G. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca			Coupon-réponse : p. 19

Salon des loisirs créatifs	Samedi 11 et dimanche 12 avril 2026
Lieu : Édifice Gérard Dumont , 344, rue Thomas-Wilson, Pintendre (Lévis)	
Accueil : Samedi de 12 h à 17 h Dimanche de 10 h à 16 h	
Ouvert à toutes et tous	Nombreux prix de présence
Information et inscription pour les artistes : Mme Christine Fortin avant le 10 mars 2026 418 833-8159 ou par courriel cricrifor@hotmail.com	
Consulter l'invitation pour les artistes en page : 7	

Environnement	Mercredi, 22 avril 2026
Lieu : Hôtel Québec , 3115, avenue des Hôtels, Québec	
Inscription : 8 h 30	
Coût : 25 \$ pour les membres	45 \$ pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay avant mercredi, 8 avril 2026	
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2	
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca	Coupon-réponse : p. 19
Conférences à déterminer. Pour plus d'information, consulter notre site Internet.	

Activités à venir

Pour les activités suivantes, toute l'information se retrouvera sur notre site Internet ainsi que dans le prochain bulletin sectoriel « Nouvel Envol ».

- * Assemblée générale du secteur (AGS) :
Jeudi, 23 avril 2026
- * Assemblée générale régionale (AGR) :
Mardi, 12 mai 2026





VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES

Claire Buteau, 2315, rue Bellevue, Lévis G6W 2T9

Courriel : clairebuteau@hotmail.com

Cell. : (418) 456-6759



Vous trouverez toutes les informations et les mises à jour sous l'onglet « [Agenda/Voyages](#) » du site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette : louisfrechette.areq.lacsq.org.

Visitez-le régulièrement afin de vous tenir informés sur tous nos projets de voyages et découvrir les magnifiques albums souvenirs de nos escapades.

- **11 avril 2026 : Les Géants de la chanson française** au Capitole. De Charles Aznavour à Stromae, de Édith Piaf à Johnny Hallyday, ce spectacle est un voyage vibrant entre souvenirs et modernité, une grande déclaration d'amour à la chanson française. Coût : **169 \$** (transport en autobus scolaire). Chèque à l'ordre de **Groupe Voyages Québec**.
- **16 avril 2026** : Visite guidée du [Parlement](#) et de la **bibliothèque**. Dîner au restaurant [Le Parlementaire](#). Nous assisterons à la période de questions. Coût : **72 \$**. Transport en autobus scolaire. Chèque à l'ordre de **Claire Buteau**, daté du **1^{er} mars 2026**.
- **2 au 13 juillet 2026 : Croisière en Alaska** (Fairbanks, Denali, Anchorage, Whittier, Juneau, Skagway, Ketchikan (Ward Cove), Vancouver...). Coût : à partir de **6899 \$**. Chèque à l'ordre de **Groupe Voyages Québec**.
- **Journée champêtre en Lanaudière** (date à venir). Visites guidées : [Au Jardin des Noix](#) – [Bergerie des Neiges](#) – **Verger cidrierie** avec dégustation. Dîner inclus. Coût : **199 \$**.
- **Prévost Car** (date et coût à venir). En autobus scolaire. Visite de [La Cabane Comtois](#) avec dégustation des produits de l'érable et du terroir – Dîner à Sainte-Claire – Visites guidées de l'usine [Prévost Car](#), de la [Maison du Dr Chabot](#) et de la [Maison Eugène Prévost](#).
- **29 septembre au 13 octobre 2026 : Portugal** ([Guimaraes](#), [Viseu](#), [Évora](#), [Portimao](#), [Lisbonne](#), [Nazaré](#), [Coimbra](#), [Porto](#)). Plus d'informations à venir sur notre site Internet (louisfrechette.areq.lacsq.org).

AUTRES PROJETS POUR 2026 :

- * Visite guidée de **Montréal** avec visite du [Biodôme](#);
- * [Parc Marie Victorin](#) – visite guidée de [Kingsey Falls](#) (mosaïcultures);
- * [Passion lavande](#) vers la Mauricie, dégustation;
- * Vers **Charlevoix**, à la découverte du safran, visite guidée du [Centre de L'Émeu](#), en après-midi, visite guidée de la safranière ([Safran Nordique](#));
- * Vers **Saint-Jean-sur-Richelieu** : Croisière – Dîner – PM cap vers le Mont Saint-Hilaire pour visiter la chocolaterie belge [La Cabosse d'Or](#);
- * [Parc de la Chute Montmorency](#) en autobus scolaire, dîner, télécabine, visite guidée.

Merci de me donner votre nom si vous êtes intéressé(e)s.

Vous avez des destinations à me suggérer... Que ce soit pour des sorties culturelles, des voyages d'une journée ou plus, vos suggestions sont importantes et très appréciées.

Claire Buteau

RETROUVAILLES

11 septembre 2025



Suite au congé estival et après la rentrée scolaire, nous avons hâte de nous revoir. Cette année ne fait pas exception. Les **105 inscriptions** confirment l'empressement et le plaisir des personnes retraitées de notre association à se diriger à l'aréna de Saint-Henri. **C'est un record!** Louise Guay procède à la confirmation des présences avec son amabilité habituelle.

Tout près de la table d'accueil, nous retrouvons madame Lucette Tanguay qui est très heureuse de faire un brin de jasette avec les membres. Elle apprécie les dons reçus et les sacs de matériel scolaire et toutous qui seront acheminés aux enfants du Guatemala, du Nicaragua et de la République Dominicaine.

Les tables sont prêtes et décorées avec les fleurs que Claire Buteau a gentiment cueillies sur son terrain pour garnir le centre de chacune des tables. Après l'inscription, chacun-e accentue la conversation et on se rend à table.

L'accueil est effectué par notre présidente Nicole Talbot. Claude Couture présente les cinq nouveaux membres et Robert Hins donne les directives pour le dîner. C'est un buffet et chaque table sera nommée au hasard. Tout se déroule très bien et le repas est délicieux. Merci au traiteur « Le Cube ».



Lucette Tanguay remercie les membres présents pour leur générosité. Le tirage moitié-moitié animé par Jacques Olivier rapporte 23 \$ à la gagnante et les prix de présence sont attribués par Lise Patoine.

Ce fut une rencontre joviale et amicale.

Bravo aux membres du conseil sectoriel pour ce franc succès!

Claire Bégin

ESCAPADE AU MONT-TREMBLANT

Oh là là! Il a fallu se lever de bonne heure le 6 octobre au matin afin de se rendre à Saint-Romuald pour prendre l'autocar en direction de Mont-Tremblant. Nous étions 39 passagers en tout, incluant notre guide Sophie et notre chauffeur Yvon. Le départ s'est fait à 7 h à une température agréable de 18 °C. À mi-chemin, nous nous sommes arrêtés à la Porte de la Mauricie pour une pause-café. Beaucoup de sourires pour nos touristes en manque de caféine ...! Finalement, à midi trente nous étions sur place au village piétonnier de Mont-Tremblant avec un beau 25 °C sous un soleil éclatant!

Après un bon repas sur le site, nous avons eu droit à une visite guidée à pied. Notre guide Paul a su nous intéresser sur l'histoire et l'évolution de ce coin de villégiature dont voici un court résumé : « Ici la terre tremble environ 40 fois par année. À la fin du 19^e siècle, les bûcherons étaient sollicités pour les papeteries. Malheureusement, ils ont tout coupé; il ne restait plus rien sur cette montagne. C'est alors qu'est arrivé un visionnaire, M. Jos Ryan, un Américain fortuné. Il s'est dit qu'il y avait un projet qui pourrait fonctionner : un centre de ski avec un petit village y attenant (inspiré du Vieux-Québec). Donc, le projet a vu le jour en février 1939. Les premiers touristes furent des Américains et des anglophones de l'Ontario. Aujourd'hui, on retrouve 120 pistes de ski. Présentement, les chalets autour du lac sont occupés à 90 % par des Canadiens. »



Après ce tour guidé, ce fut l'installation rapide à notre hôtel; c'était déjà l'heure du souper à un petit bistro tout près. Wow! Délicieux! En soirée, on a pu déambuler dans ce petit coin de paradis sous une température estivale. C'était magique!

Le lendemain, la journée s'annonçait bien remplie. Le soleil était encore au rendez-vous. Une bonne partie de notre groupe était bien installée de bonne heure à la salle à manger pour déguster le petit déjeuner.

À 9 h, il fallait se rendre au pied de la montagne afin de prendre une télécabine panoramique et accéder par le fait même au sommet des Laurentides. La montée de 15 minutes nous a réservé une vue imprenable sur des paysages colorés et époustoufflants!

Une heure plus tard, nous embarquions sur le bateau Grand Manitou pour une croisière de 60 minutes sur le Lac Tremblant long d'un peu plus de 12 km. L'équipage nous a raconté des histoires, légendes et anecdotes sur leur patrimoine.

Après notre petite croisière, dame nature a versé quelques larmes ... Plus tard, en arrivant, pour notre dernière activité au sentier des cimes (Mont Blanc), la pluie est tombée de façon diluvienne. Une petite course pour se mettre à l'abri ... , car c'était là qu'on était attendu pour notre dîner.

Après le repas, on se posait la question ; On y va? Ou on n'y va pas? La plupart des personnes ont bravé les intempéries, ont sorti leurs imperméables et se sont dirigées vers la passerelle pour accéder en haut de la tour panoramique et être au-dessus de la cime des arbres. Les sourires des personnes qui revenaient de ce périple en disaient long sur leur expérience!

Puis, retour vers Lévis avec arrêt à Drummondville pour le souper. Ce fut un petit voyage très agréable. Un grand merci à notre organisatrice Claire Buteau.

Marthe Lamontagne

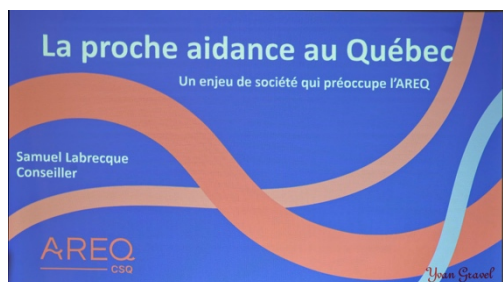
FÊTE DES AÎNÉS

Lors de cette belle journée du 24 octobre 2025, soixante-quinze participantes et participants se sont réuni(e)s dans la bonne humeur à l'hôtel l'Oie des Neiges de Lévis, pour fraterniser et déguster un excellent repas : velouté de navet à l'érable, escalopes de poulet – sauce forestière et savoureux dessert aux framboises. Tout le monde s'est bien régalé!

Comme la très grande majorité de nos membres fait déjà partie des « Aînés » (≥ 75 ans), il est proposé de nommer désormais cette activité « **Fête de l'automne** », avec le même coût pour tous les membres.



À partir de l'année 2026, les cartes d'anniversaire seront dédiées uniquement aux personnes de 80 ans et plus. Merci à nos responsables de dossiers pour ces envois : Jeanne-d'Arc Dutil et Huguette M.-Fournier!



En après-midi, nous avons bénéficié d'une très intéressante conférence de M. Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ, sur le sujet de la proche aide au Québec. Bien que cette réalité existe depuis toujours dans la société québécoise, c'est en 1994 que le gouvernement du Québec a établi une définition et un cadre de référence pour ce phénomène (des crédits d'impôt sont maintenant associés à ces activités).

La proche aide est définie par toute personne qui procure des services à une autre qui est dans l'incapacité, temporaire ou permanente, de prendre soin d'elle-même. Au Québec, au moins 1,5 million de personnes répondent à cette définition, dont 6 sur 10 occupent un emploi, et consacrent plus de 5 heures par semaine à ces tâches de soutien à leurs proches : conjoint(e), enfant, père, mère, frère, sœur, ami(e) ou voisin(e)... De plus, un grand nombre de ces personnes ne se reconnaissent pas dans cette définition, bien qu'ils répondent à de nombreux besoins dans leur entourage...

Cela implique souvent des pertes de revenus, beaucoup de stress et de sentiment d'impuissance qui peuvent conduire à l'épuisement. C'est pourquoi il est essentiel que les gouvernements reconnaissent et soutiennent les personnes proches aidantes. Avec la pénurie de main-d'œuvre dans les services de santé et de bien-être social, leur rôle sera de plus en plus requis, considérant le vieillissement de la population. Actuellement, plus de 41 000 québécois attendent des services de soins à domicile alors que les coûts augmentent et les services diminuent, sans compter la crise du logement qui fragilise la situation financière de toutes les tranches de la société.



Certaines technologies intelligentes et adaptations domiciliaires (détecteurs de chute, montre intelligente, etc.) peuvent apporter une certaine sécurité mais il est primordial que ces services à distance soient gérés par des entreprises québécoises pour assurer la rapidité des réponses aux besoins. Parmi les solutions, des projets de cohabitation et de logis intergénérationnels sont à l'étude, des initiatives de répit et des groupes de soutien se mettent en place et de nombreuses ressources offrent de l'aide : Proche aidance Québec, APPUI, Ligne aide abus aînés, Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes, Société Alzheimer, Centres d'action bénévole, etc.

Il nous appartient de nous renseigner pour bénéficier de l'aide dont nous avons besoin pour nous-mêmes et nos proches : c'est une question de dignité humaine.

Par : Lise Patoine



Hommage à nos défunts

Le 5 novembre dernier, nous nous sommes réunis à l'église de Saint-Henri, comme nous le faisons depuis plusieurs années, pour penser et prier pour ceux et celles que nous avons connu(e)s au cours de notre carrière, et qui ont fait partie de notre AREQ.

Le comité organisateur de cette rencontre nous attendait avec une surprise. Ces personnes nous ont préparé une belle célébration de la Parole dans laquelle textes bibliques et profanes se sont unis pour nourrir notre réflexion sur la mort, le tout agrémenté de plusieurs chants.

Personnellement, j'ai beaucoup aimé cette nouvelle manière de procéder. Ma foi et mon expérience en tant qu'être humain ont été rejoints tous les deux. Chaque personne, à sa manière, a été interpellée et amenée à réfléchir.



J'ai senti aussi que cette façon de faire était davantage centrée sur la mort, celle de nos membres et celle qui nous attend au bout de notre aventure terrestre.

Cette nouvelle approche ouvre la porte à d'autres éventualités; par exemple se réunir dans une salle (ex. : Aréna de Saint-Henri), consacrer un temps de célébration pour nos membres décédés et prolonger ce moment en fraternisant tous ensemble, pendant que nous sommes encore vivants, autour d'un bon repas.

Encore une fois MERCI aux personnes qui ont pensé cette célébration.

Denis Guay

Remerciements de Lucette Tanguay

Lors de l'activité des « Retrouvailles » le 11 septembre dernier, notre généreuse globe-trotteuse bénévole, Lucette Tanguay, était présente pour recevoir les dons en nature (matériel scolaire, toutous, etc.) et en argent, destinés à ses oeuvres dans les pays d'Amérique latine. Elle nous a transmis un message de reconnaissance.



« Félicitations pour la générosité des participants lors du dîner de l'AREQ. Le beau montant de 600 \$ a été amassé et envoyé à CASIRA. Je le remettrai moi-même à Palencia et Cabaretti, projets destinés aux jeunes accueillis pour activités évitant la délinquance.

Merci! Merci! Merci! »

Lucette



Chères lectrices! Chers lecteurs!

Nous vous invitons à nous partager vos textes (poèmes, récits de voyage, expériences de vie, etc.) pour que notre bulletin sectoriel « Nouvel Envol » soit le reflet de votre vécu et de vos intérêts.

Faire parvenir vos écrits à : Lise Patoine : lisepatoine@telus.net



Lise Patoine, responsable du Nouvel Envol

Réponses de la page : 20

1. Valade, Claude
4. Vartan, Sylvie
7. Vent-du-Nord
10. Viau, Albert
13. Villard, Hervé
16. Voisine, Roch
19. Voulzy, Laurent
22. Wilkin, Renée
25. Zabé, Patrick
28. Zucchini, Lunou

2. Vallières, Vincent
5. Vaucaire, Cora
8. Verdi, Guisepi
11. Vicky
14. Villeneuve, Annie
17. Vollant, Florent
20. Watters, André
23. Workman, Nanette
26. Zanini, Marcel
27. Zazie

3. Valiquette, Gilles
6. Venne, Stéphane
9. Vian, Boris
12. Vigneault, Gilles
15. Villeneuve, Suzie
18. Vonn Trap
21. Whittaker, Roger
24. Yoan

**Cette année marque un jalon précieux dans la trajectoire de Ginette Ash :
cinquante ans entièrement dévoués à l'art.**

Un demi-siècle d'explorations, d'émerveillement renouvelé et de passion!



Née en 1951 à Rouyn-Noranda, au cœur de l'Abitibi, Ginette Ash grandit avec un vif intérêt aux couleurs.

Très jeune, déjà l'appel de la peinture se faisait entendre mais, à la maison ce désir ne faisait pas l'unanimité. Ses parents, soucieux de stabilité, rêvaient pour elle d'un avenir plus « prometteur ».

Elle a alors choisi de concilier passion et raison en entreprenant des études en arts plastiques et en pédagogie à l'UQTR. Ce double parcours lui permettait d'ancrer son élan créatif dans une structure solide, tout en gardant vivante la flamme de sa vocation artistique.

Diplômée en 1975, elle amorce sa carrière d'enseignante en arts plastiques au Collège de Lévis, puis poursuit au Collège Mérici à Québec.

Tout au long de ses années d'enseignement, un autre rêve est demeuré bien vivant, discret mais tenace : celui du design d'intérieur.

En 1992, elle entreprend donc une formation aux « Ateliers Imagine » où elle acquiert les compétences nécessaires pour exercer ce métier.

Quelques années plus tard, elle ouvre un commerce de décoration intérieure sous la bannière « *Décoration Excellence* ». De 1995 à 2007, elle y travaille en tandem avec son mari.

Après trente-quatre années de loyaux services, Ginette Ash prend sa retraite de l'enseignement en 2009, portée par le désir profond de se consacrer entièrement à la création picturale.

Son engagement au sein de diverses associations artistiques lui a ouvert les portes d'expositions d'envergure, tant régionales, nationales qu'internationales. Elle a eu l'honneur de présenter vingt expositions solos, ainsi qu'environ deux cents expositions collectives et symposiums, au fil desquels son œuvre a su toucher, émouvoir et interpeller.

Ginette Ash a également reçu de nombreux prix et distinctions prestigieuses.

Elle s'est aussi impliquée bénévolement au sein de l'AARS, notamment comme rédactrice du journal « *Le Babillard* », puis de l'Infolettre.

« J'espère que ce partage reflètera non seulement ma passion et ma persévérance, mais aussi la conviction que chacun peut réaliser ses rêves, même lorsqu'ils semblent inatteignables. »

Ginette Ash

COUPONS-RÉPONSE

- L'inscription est obligatoire en tout temps et sera effective à la réception de votre paiement.
- Aucun paiement ne pourra être effectué à l'entrée.
- MERCI de respecter la date limite d'inscription.
- Faire un chèque à l'ordre de AREQ 03G pour **chaque** activité en précisant le **nom de l'activité**.
- Ne pas agraffer votre coupon-réponse à votre chèque.



Ski de fond

Lundi, 16 février 2026

Lieu : Club de ski Bord de l'Eau, 96, route Kennedy, Saint-Henri

Coût (ski, raquette ou marche dans les sentiers) : 5 \$ (Gratuit pour les membres du club de ski)

Coût (dîner) : 15 \$ pour les membres 25 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____ Lasagne ☐ Pâté au poulet ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____ Lasagne ☐ Pâté au poulet ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant lundi, 2 février 2026**

Chèque à l'ordre de : AREQ 03 G. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2 ou paiement par INTERAC et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 9)



Journée internationale des femmes

Vendredi, 6 mars 2026

Lieu : Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec

Coût : 25 \$ pour les membres 45 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant vendredi, 20 février 2026**

Chèque à l'ordre de : AREQ 03 G. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2 ou paiement par INTERAC et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 9)





Cabane à sucre

Jeudi, 2 avril 2026

Lieu : Érablière du Cap, 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas

Coût : 30 \$ pour les membres 40 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant jeudi, 19 mars 2026**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2
ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 9)



Environnement

Mercredi, 22 avril 2026

Lieu : Lieu : Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec

Coût : 25 \$ pour les membres 45 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant mercredi, 18 avril 2026**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2
ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 10)



Quiz « VWWYZ » sur les chansons

Associez à la colonne de gauche chacun des chanteurs, interprètes, groupes ou chansonniers qui ont interprété les chansons suivantes.



Origines : Québec (Q) France (F) Autre (A)

Titre des chansons	Année	Origine	Le nom des artistes
1. Tu n'as pas le temps	1964	(Q)	Val _____
2. On va s'aimer encore	2009	(Q)	Val _____
3. Je suis cool	1973	(Q)	Val _____
4. L'amour c'est comme une cigarette	2010	(F)	Var _____
5. Complainte de la butte	2017	(F)	Vau _____
6. Quand tu liras cette lettre	1968	(Q)	Ven _____
7. Adieu au village	2018	(Q)	Ven _____
8. Nabucco	1841	(A)	Ver _____
9. Allons z'enfants	1952	(F)	Via _____
10. Quand il neige sur mon pays	1939	(Q)	Via _____
11. L'amour est bleue	1967	(F)	Vic _____
12. Jack Monoloy	1961	(Q)	Vig _____
13. Capri, c'est fini	2009	(F)	Vil _____
14. Et ce n'est pas fini	2003	(Q)	Vil _____
15. J'abandonne si c'est toi	2008	(Q)	Vil _____
16. Hélène	2013	(A)	Voi _____
17. Népaïamianam	1999	(Q)	Vol _____
18. La mélodie du bonheur	1965	(A)	Von _____
19. Les nuits sans Kim Wilde	1985	(F)	Vou _____
20. Dépendre de toi	2005	(Q)	Wat _____
21. Mon pays bleu	2004	(A)	Whi _____
22. Comment je te dirais ?	2014	(Q)	Wil _____
23. Lady Marmelade	1975	(A)	Wor _____
24. Sans fin	2018	(F)	Yoa _____
25. Agadou-dou-dou	1974	(Q)	Zab _____
26. Tu veux ou Tu veux pas	1969	(A)	Zan _____
27. Je ne t'aime pas	1992	(F)	Zaz _____
28. De la main gauche	2020	(Q)	Zuc _____

Par : André Lavallée

Réponses page : 16

NÉCROLOGIE



Membres qui nous ont quittés :



Monsieur **l'abbé Alfred Houde**, décédé le 12 janvier 2025 à l'âge de 89 ans et 6 mois. Directeur de pastorale, entre autres à la polyvalente de Saint-Damien. Il demeurait à la résidence Cardinal Vachon de Québec.



Monsieur **Marcel Dugas**, décédé le 28 mai 2025 à l'âge de 85 ans, époux de madame Lise Comeau. Il a enseigné au niveau professionnel, entre autres la mécanique à l'école Mgr Déziel et l'électricité à l'ancienne polyvalente de Lévis ainsi qu'au Centre de formation de mécanique pour véhicules lourds (CFMVL). Natif de Nouvelle (Gaspésie), il demeurait à Lévis.



Madame **Juliette Bouchard Brousseau**, décédée le 15 juin 2025 à l'âge de 88 ans et 6 mois. Elle demeurait à Lévis.



Madame **Ghislaine Prévost**, décédée le 4 juillet 2025 à l'aube de ses 76 ans. Elle était l'épouse de monsieur Jean-Louis Thibault. Elle a enseigné les mathématiques à la polyvalente de Saint-Damien. Elle demeurait à St-Damien-de-Buckland.



Madame **Ghislaine Goulet Bourassa**, décédée le 9 juillet 2025 à l'âge de 81 ans et 11 mois. Elle a fait sa carrière au niveau primaire, entre autres à l'école Marguerite D'Youville. Originaire de Saint-Bernard; elle a vécu à Saint-Anselme et demeurait à Québec.



Madame **Johane Brunet Perreault** décédée le 23 juillet 2025 à l'âge de 66 ans. Elle a fait carrière à Sept-Îles (Côte-Nord). Elle demeurait à Lévis, secteur Saint-Jean-Chrysostome.



Madame **Marie Bissonnette**, décédée le 13 août 2025 à l'âge de 68 ans. Elle a fait sa carrière comme enseignante au niveau de la maternelle et à différents degrés de l'élémentaire, sans oublier des classes multiples. Originaire de Sainte-Claire, elle a vécu à St-Anselme



Monsieur **Romain Corriveau**, décédé le 15 septembre 2025 à l'âge de 84 ans. Il était l'époux de madame Monique Goulet. Il a fait sa carrière d'enseignant en sciences, à la polyvalente de Saint-Damien. Il demeurait à Armagh, Bellechasse



Monsieur **Jean-Marie Turmel**, décédé le 3 octobre 2025 à l'âge de 91ans. Il était l'époux de madame Jeannine Pouliot. Il a enseigné à la Polyvalente de Lévis, en sciences. Il demeurait à Lévis et autrefois à Saint-Odilon en Beauce



Madame **Odile Lavoie**, décédée le 13 octobre 2025 à l'âge de 91 ans. Elle demeurait à Lévis.

Condoléances à :

- Mesdames **Claire Dutil Fournier** et **Jocelyne Dutil** pour le décès de leur sœur, madame Yolande Dutil, décédée le 29 juillet 2025 à l'âge de 83 ans. Elle demeurait à Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud.
- Monsieur **Camille Pelletier** pour le décès de son frère, monsieur Roger Pelletier, ex-conjoint de feu Pauline Buteau (ex-membre de notre AREQ). Il est décédé le 8 août 2025 à l'âge de 89 ans. Il demeurait autrefois à Saint-Gervais en Bellechasse.
- Monsieur **Roger Poulin** pour le décès de son frère, monsieur Bernard Poulin, époux de madame Hélène Champagne, décédé le 18 août 2025 à l'âge de 72 ans. Il demeurait à Sainte-Marie-de-Beauce.
- Madame **Martha Bilodeau Guérard** et monsieur **Pierre Bilodeau** pour le décès de leur soeur, madame Diane Bilodeau Breton, décédée le 22 août 2025 à l'âge de 86 ans et 4 mois. Elle demeurait à Saint-Lazare-de-Bellechasse.
- Monsieur **André Lacasse** pour le décès de sa mère, madame Jacqueline Laverdière, décédée le 13 septembre 2025 à l'âge de 97 ans. Elle demeurait autrefois à Saint-Lazare-de-Bellechasse.
- Madame **Gisèle Allen** pour le décès de son frère, monsieur Yvon Allen, compagnon de monsieur Michel Giguère. Il est décédé le 16 octobre 2025 à l'âge de 74 ans. Natif de Saint-Isidore, il demeurait à Stoneham-et-Tewkesbury.



*« Il y a quelque chose de plus fort que la mort,
c'est la présence des absents, dans la mémoire des vivants. »*

(Jean d'Ormesson)

À noter que : « **Condoléances à** » inclut le décès d'un enfant, conjoint, père, mère, frère et sœur.
Pour qu'un avis de décès soit publié dans le Nouvel Envol, il est **IMPORTANT** d'en informer :
Madeleine St-Hilaire au 418 885-9232 ou msth1950@hotmail.com

Informations utiles :

MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Présidente :	Nicole Talbot	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
1 ^{ère} vice-présidente :	Louise Guay	418 833-9809	camarine@videotron.ca
2 ^e vice-président :	Claude Couture	418 831-7181	coutureclaud848@gmail.com
Secrétaire :	Robert Hins	418 885-4694	rhins@videotron.ca
Trésorière :	Lise Patoine	418 479-2900	lisepatoine@telus.net
1 ^{er} conseiller :	Jacques Olivier	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
2 ^e conseillère ou conseiller :	Ce poste est à combler		

RESPONSABLES DÉLÉGUÉS AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Assurances :	Nicole Talbot	819-604-7004	n-talbot@videotron.ca
Condition masculine :	Richard Arcand	418 903-2673	richardarc47@hotmail.com
Environnement :	Claire Morency	418-903-2673	clairemo52@hotmail.com
FLG :	Robert Hins	418-885-4694	rhins@videotron.ca
Retraite :	Nicole Talbot	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
Sociopolitique :	Jacques Olivier	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca

AREQ LOUIS-FRÉCHETTE

Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis
G6W 7M2
Téléphone : 418-833-9809
Messagerie : camarine@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL

Responsable : Lise Patoine
Mise en page : Martine Lagacé
Photos : Yvan Gravel, Huguette Fournier
Faire parvenir vos articles à :
Lise Patoine : lisepatoine@telus.net

SITE INTERNET : AREQ Louis-Fréchette

<https://louisfrechette.areq.lacsq.org/>

Responsables :

Martine Lagacé, Jacques Brochu

Nous joindre : louis.areq03g@gmail.com

NUMÉROS UTILES

AREQCSQ : 418-525-0611 ou 1 800 663-2408
Assurances RésAut : (La Personnelle) : 1 888-476-8737
Retraite Québec : 418-643-4881 ou 1 800 463-5533
RAMQ : 418-646-4636 ou 1 800 561-9749
RRQ : 418-643-5185 ou 1 800 463-5185
BENEVA : 1 855-747-2233
Sécurité de la vieillesse : 1 800 277-9915
SAAQ : 418-643-7620 ou 1 800 361-7620
CanAssistance Canada : 1 800 465-2928
CanAssistance International (frais virés) : 1 514 286-8412
(Les informations pour CanAssistance se trouvent à l'arrière de votre carte d'assurance)

NOVUM : L'AREQ est fière de s'allier à **NOVUM** afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres.

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ : **1 844 745-4714**

Site Internet : <https://novumlegal.ca/>

Date de tombée pour la prochaine
édition de notre bulletin sectoriel :

1^{er} mars 2026

Pour tout changement d'adresse, nous
vous prions de communiquer avec :

l'AREQ provincial
418 525-0611
ou 1 800 663-2408

CANADA



POSTES

POST

CANADA

Postage paid

Port payé

Publications Mail

Poste-publications

Convention # 40 739 048

Maison du loisir 50+, 10 rue Giguère, Lévis

Information : 418 838-4100

<https://www.maisonduloisir50.ca/>

Université du 3^e âge : Cours et ateliers donnés par l'université Laval

Information : 418-656-3010

<https://uta.ulaval.ca/>

Centre d'éducation des adultes des Navigateurs

Formation 50 ans et plus

<https://cssdn.gouv.qc.ca/education-des-adultes/formations/formation-grand-public/>

Patro de Lévis : Que ce soit pour le sport, l'art, la cuisine ou le bien-être,
notre programme a quelque chose pour vous.

Information : 418 833-4477

<https://www.patrolevis.com/>

Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches

Pour le mieux-être des aînés. Parce que l'avenir nous appartient.

Information : 418 833-5678, poste 200

<https://tabledesainesca.com/>

Centre de femmes l'Ancrage, 4535, boul. Guillaume-Couture, Lévis.

Un lieu de partage, d'accueil, d'écoute, de soutien.

Information : 418 838-3733

<https://centrefemmeslancrage.com/>

Reproduit par : Groupe ETR

1130, Boul. Charest Ouest #110, Québec, QC G1N 2E2

Tél. : 418 658-8122

Fax : 418 658-8171